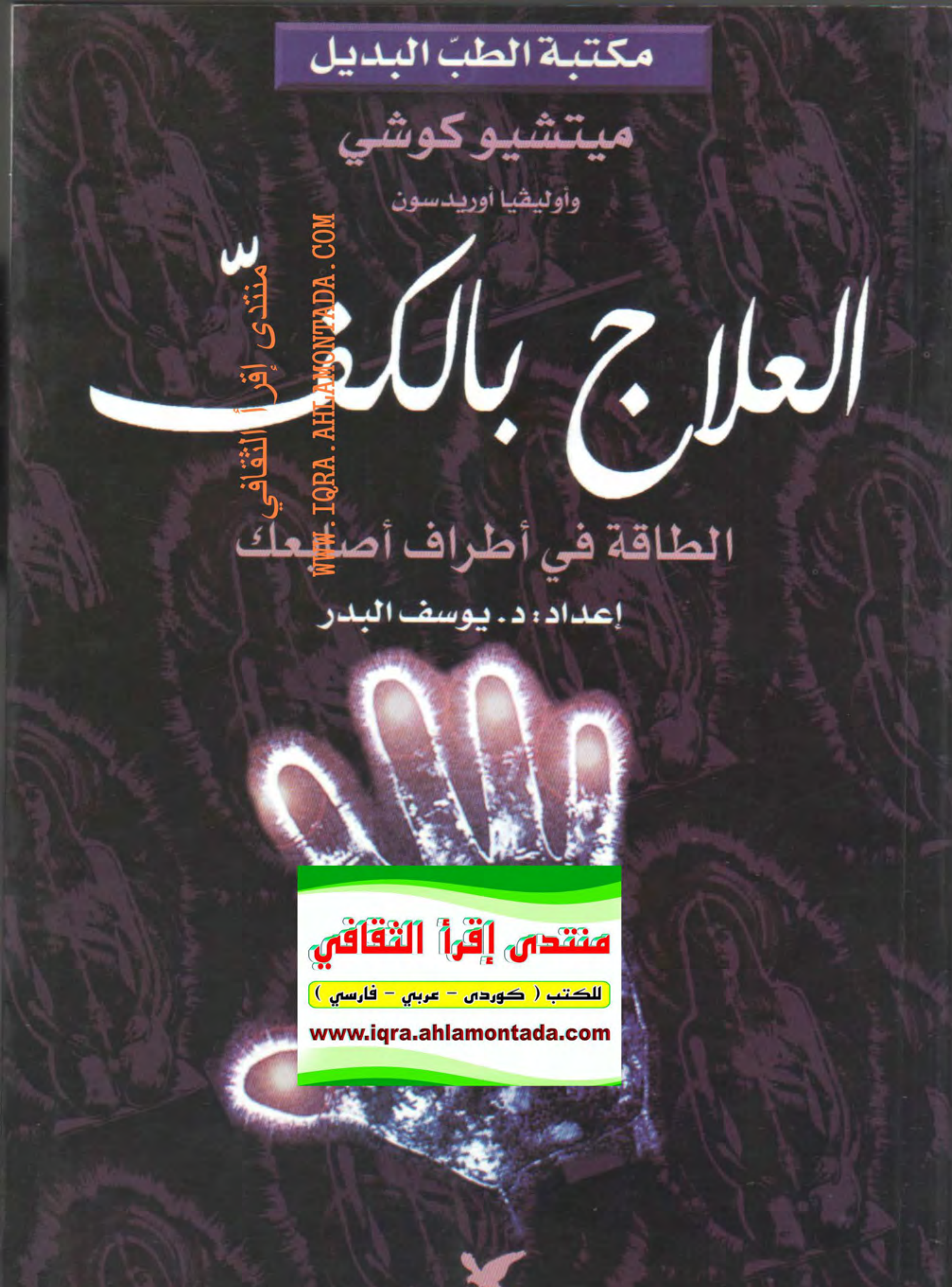
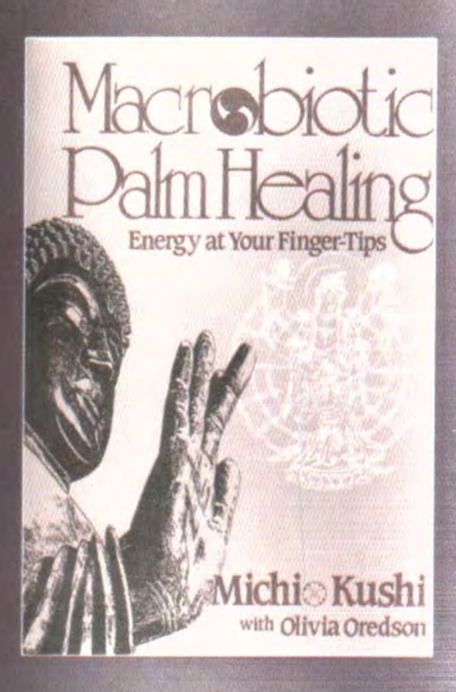

مكتبة الطبّ البديل
ميتشيو كوشي
وأوليفيا أوريدسون
العلاج بالكفّ
الطاقة في أطراف أصابعك
إعداد: د. يوسف البدر


Macrobiotic
Palm Healing
Energy at Your Finger-Tips
Michio Kushi
with Olivia Oredson



ميتشيو كوشي

منذ حوالي خمسين عاماً، انتقل ميتشيو كوشي من اليابان إلى الولايات المتحدة بعد تخرجه من جامعة طوكيو، ليتابع دراساته العليا في جامعة كولومبيا. وما لبث أن احتل مكانة بارزة في طليعة حركة الطب البديل القائلة بمعالجة الجسم بصفته كلاً لا يتجزأ، وليس ما يتجلى فيه من أعراض المرض أو تأثيراته. قضى ميتشيو كوشي معظم سنيَ عمره يلقي المحاضرات عن الطب الشرقي وعن الفلسفة والثقافة الشرقيتين ونظام الماكروبيوتيك الغذائي، في أنحاء الأميركتين، الشمالية والجنوبية، وفي أوروبا والشرق الأقصى. وهو مؤلف لعدد من الكتب. وقد أشرف كوشي على اصدار بضع دوريّات، منها «مجلة الشرق والغرب» ومجلة «نظام الكون».

كما أسس «مؤسسة الشرق والغرب»؛ وهي مؤسسة تربوية وثقافية لا تتوخى الربح المادي، مقرّها الرئيسي في مدينة بوسطن.

Kushi Foundation P.O.Box 10
Becket, Massachusetts 01223
www.macrobiotics.org

ميتشيو كوشي
و
أوليفيا أوريدسون

العلاج بالكفّ

الطاقة في أطراف أصابعك

إعداد: د. يوسف البدر

ترجمة: غلاديس مطر

تدقيق لغوي: صالح أشمر

شركة المطبوعات للتوزيع والنشر



شارع جان دارك ـ بناية الوهاد
ص.ب. ٨٣٧٥: ـ بيروت ـ لبنان
تلفون: ٣٥٠٧٢٢ ١ ٩٦١ +
تلفون + فاكس: ٣٤٢٠٠٥ ـ ٣٥٣٠٠٠ ١ ٩٦١ +
e-mail: tradebooks@all-prints.com
website:www. all-prints.com

الطبعة الثانية ٢٠٠٨
ISBN: 9953-88-007-7

تصميم الغلاف: عبّاس مكي

الإخـراج الفنـي: بسمة التقي

إهداء

إلى كلّ الأشخاص في الماضي، والحاضر، والمستقبل الذين يرون في العلاج مركز النشاط الأساسي للحياة وكانت روحيتهم مصدر الإلهام في تأليف هذا الكتاب.

أوليفيا أوريدسون

هولدرنس، نيو هامشاير

مقدمة

لقد كان العلاج بالكف ولا يزال إلى يومنا هذا أمراً يشبه المعجزة من حيث فاعليته، ونجاعته، على الرغم من بساطته وتجرده من أية أدوات مادية، أو أجهزة علمية وتكنولوجية، ويعود هذا النوع من العلاج إلى آلاف السنين، مرتبطاً بجميع الحضارات، السالفة منها والمعاصرة.

وهذا العلاج ليس جديداً على حضارتنا العربية والإسلامية، بل على العكس من ذلك، إذ كان العرب في الجاهلية يطبقونه في حياتهم اليومية وعلى جميع مرضاهم، وكان يطلق عليه تسمية الرقية. وجاء نبينا محمد عليه الصلاة والسلام، برسالته المنيرة ليؤكد هذه الطريقة من العلاج بعد تنقيتها من الشرك والطلاسم والمشعوذات، فعن عوف بن مالك الأشجعي قال: **كنا نرقي في الجاهلية، فقلنا يا رسول الله، كيف ترى في ذلك؟ فقال: اعرضوا عليَّ رقاكم لا بأس بالرقى ما لم يكن فيها شرك**[1]. وعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يعوذ أهله، **يمسح بيده اليمنى ويقول: «اللهم رب الناس مذهب الباس، واشف إنك الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقما»**[2].

والأحاديث التي رويت في هذا الكتاب كثيرة؛ أوردها في باب خاص في الكتاب تحت عنوان: العلاج بالكف عند العرب والمسلمين.

ما سر هذا العلاج؟ وكيف يمكن ليد مجرَّدة أن تقدِّم شفاءً قد يكلِّف الطب ما لا

---

(١) أخرجه مالك في الموطأ، ومسلم في صحيحه، وأبو داود في سننه، والحاكم في مستدركه، وقال حديث صحيح.

(٢) البخاري ومسلم في صحيحهما، والترمذي وابن ماجة في سننيهما، وأحمد في مسنده، والنسائي في اليوم والليلة، حديث حسن.

يُقدَّر من الجهد والمال؟ لقد توصَّل العلماء في روسيا إلى اكتشاف وجود طاقة تنبعث من الإنسان والحيوان والنبات، وحتى الجماد، وذلك بواسطة التصوير الكيرلي (Kirlian Photography)، وبالتالي فإن هذه الطاقة الموجودة في أطراف الإنسان يكون لها تأثيرها على أي شيء تلمسه. وهنا يكمن سر هذا العلاج، خاصة عندما نعلم علم اليقين أن واضع هذه الطاقة هو خالق هذا الكون وما يدب فيه، وبالتالي تتبين ضرورة الإيمان بالله عز وجل للمعالج والمريض. وأحد أبواب الإيمان بالله هو التسليم بأن الشفاء والنفع والضرر، كل ذلك من عنده سبحانه، دون الإخلال بما يملك الإنسان من أفعال يستجلب بها منفعة أو مضرة، أو مرضاً أو شفاء، يحدث بإذن الله. فتيقُّن المعالج والمريض معاً من أن المرض والشفاء بيد الله تعالى، ولا شافي سواه، يساعد بقدر كبير في عملية الشفاء. ومما يعزز ذلك ما توصل إليه الطب الحديث على يد مؤسسه الدكتور «هامر» الذي يرى أن الشفاء هو معالجة الأسباب النفسية المسبِّبة للمرض وإزالتها، حيث إن الأمراض سببها الصدمات النفسية.

وهذا الكتاب يتطرّق بالتفصيل إلى العلاج بالكف بعيداً عن الطلاسم، والرسومات، والمبهمات، التي هي أقرب إلى الشعوذة منها إلى العلاج والاستطباب، كتلك التي يتضمنها علم الريكي مثلاً. وتُساعد في عملية الشفاء بالكف عوامل أخرى مكمِّلة أهمها حالة المريض والمعالِج، والعضو المراد علاجه، والوقت، والموسم، والغذاء... إلخ

وقد ارتأيت نشر هذا الكتاب بعد أن أمضيت فترات طويلة في التدرب على هذا العلاج على أيدي علماء معالجين معروفين في هذا المجال. وأدركت مع الوقت والتجارب أن هذا العلاج يؤدي إلى فوائد كثيرة إذا ما اقترن بالرقية الشرعية، حيث إن للجانب الروحي تأثيراً كبيراً على المادة. ومن ضمن الأدلة على هذا ما اعترف به أصحاب العلم المادي في السنوات الأخيرة، فقد أكد البروفسور «روجر سبري»، الحائز جائزة نوبل، أهمية الربط بين المفاهيم الروحية والعلوم.

والعلاج بالكف ليس عملاً فيزيائياً بل هو عمل روحانيّ، يتطلَّب من المعالج أن يكون متمتّعاً بشفافية وصدق، محبّاً لله مطيعاً لأوامره، محبّاً للخير وللناس، وبعيداً

عن الاعتبارات المادية والدنيوية. نعم، قد تجدي بعض الطرق الموجودة في هذا الكتاب نفعاً من دون توفر بعض هذه المواصفات في المعالِج، ولكنها تبقى ناقصة، كالقطرة في البحر، تحمل مواصفاته، ولكنها ليست بحراً.

وقد أوردتُ جزءاً خاصاً حول العلاج بالكف في الإسلام، ليكتمل مفعول هذا العلاج، آملاً من الله تعالى أن ينفع به البلاد والعباد، وكما يقول المثل الفرنسي «لاقران المُفيد بالمُستَحَبّ».

د. يوسف البدر

توطئة

يعلم الجميع أن هناك حدوداً للطبّ الحديث المتعارف عليه، ولسواه من المقاربات التي تتناول موضوع الصحة. وهذه الحدود ناجمة عن عدم فهم الطبيعة البشرية. فالطبيعة البشرية لا ترتبط بالجسد فقط، بل ترتبط أيضاً بالعناصر الكونية التي تشمل الترددات (الذبذبات)، والطاقة، والموجات. إن كل ظاهرة جسمية وكل ما له صلة بها من حركة وسلوك، وكل ظاهرة سيكولوجية، وما يتصل بها من صور وأفكار، تتألف، إلى حد بعيد، من التيارات المتحركة للطاقة الترددية التي تصل إلى مركز الجسم من البيئة الخارجية وتخرج من الجسم إلى البيئة الخارجية. ونجد في اللغة اليابانية أن الكلمة التي تعني المرض هي byo-ki (الطّاقة المشوّشة). فكلّ ما له صلة بالبشر يمكن تكييفه وتوجيهه وضبطه بواسطة الحركة الترددية. ومن دون هذا الفهم يصعب توفير الصحة للبشر وتأمين نمو البشرية.

إن أوليفيا أوريدسون التي تولت تجميع مادة هذا الكتاب، وحرّرتها، ونقّحتها، ثم وضعته تحت عنوان «العلاج بالكفّ»، توصّلت إلى فهم عميق للطبيعة البشرية على أساس الترددات والطاقة. وكانت قد درست هذا الموضوع معي لأكثر من خمس عشرة سنة؛ وتولت تعليم عدد كبير من الناس فنّ الطبخ الماكروبيوتيكي والعلاج بالكفّ في مناسبات عديدة. كما ساهمت كمساعدة لي في تأليف «كتاب الماكروبيوتيك» في صيغته الأصلية، وكتاب "Do-In" اللذين نشرتهما مؤسسة المطبوعات اليابانية. وشغلت أوليفيا أوريدسون منصب المديرة التربوية في مؤسسة كوشي في بروكلين، ماستشوستس، عند إنشائها سنة ١٩٨٠. وعلى الرغم من أنني درّست في الماضي العديد من الموضوعات التي عالجتها أوليفيا في هذا الكتاب، إلاّ أنها استطاعت تنمية

فهمها الخاص وأسلوبها من خلال إحاطتها الكاملة ببُنْيَة الطاقة البشرية وحركة الطاقة.

إن العلاج بالكفّ فنّ فريد من فنون العلاج. وهو فريد لأنه طبيعي وحدسيّ منوّر جداً، وغير مؤذٍ. وقد مارسه الإنسان منذ نشأة الجنس البشري كسلوك يومي طبيعي. وعندما نعرف لماذا يستطيع «العلاج بالكف» أو «اللمس بالأيدي» شفاء مختلف الاضطرابات الجسدية والمساهمة في تطوير الإنسان باتجاه إعلاء طبيعته الروحية، تصبح ممارسة العلاج بالكفّ ذات فائدة كبرى في حياة الناس اليومية.

إنني أتمنى مخلصاً أن يستطيع كل إنسان، بغضّ النظر عن عمله وعمره وجنسه ومعتقداته، الإفادة من كتاب «العلاج بالكفّ»، الذي وضعته أوليڤيا أوريدسون بأسلوب بسيط وواضح.

وأودّ أن أعرب عن تقديري الصادق لإدوارد إسكو، الأستاذ في مؤسسة كوشي، لمساعدته في مراجعة المخطوطة، ولمؤسسة المطبوعات اليابانية لتوليها نشره.

ميتشيو كوشي

آب/١٩٨٨

بروكلين، ماستشوستس

تمهيد وشكر

العلاج بالكف فنّ علاجيّ رائع يتميّز بسهولته ومتعة استخدامه. والهدف من تأليف هذا الكتاب هو إشراك الآخرين بطريقة العلاج بالكف، الواضحة والشاملة، التي درّسها المعلّم الأول للنظام الماكروبيوتيكي في الغذاء والعيش ميتشيو كوشي، المؤلف، وزوجته أفلين، من خلال كتب عديدة حول الغذاء وفن الطبخ والتشخيص الشرقي والعناية بالطفل، وغيرها من الموضوعات ذات الصلة بهذا النمط من العيش الصحي الكلّي. فالعلاج بالكف جزء لا يتجزّأ أيضاً من التوجّه الماكروبيوتيكي، وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها نشر تعاليم السيد كوشي بهذا الشكل التفصيلي.

أثناء ممارستي لنهج الماكروبيوتيك في الغذاء ونمط العيش خلال تسع عشرة سنة مضت، كنت في بدئها تلميذة عند السيد والسيدة كوشي، ومن ثم أستاذة في مؤسستهما، اكتسبت معرفة كاملة بفنّ العلاج بالكفّ وقيمته كجزء من طريقة العيش الطبيعية الصحية. وبعد التتلمذ على يد السيد كوشي، بدأت ممارسة العلاج بالكف ووجدت أنه مفيد جداً للعناية بالصحة الشخصية، وذلك بالنسبة لي شخصياً وللآخرين الذين مارست هذا العلاج معهم. فالعلاج بالكف فنّ رقيق ودقيق، فعّال بشكل مذهل، وتأثيره يدوم لفترة طويلة. وهو مفيد للجسم والعقل والمشاعر معاً. وفي حالات عديدة كانت ممارسة علاجات بسيطة بالكف قادرة على تخفيف الألم وزيادة القوة والنشاط وتخفيف الضغط ومنح الإحساس بالراحة.

ولعلّ أفضل ميزة للعلاج بالكف هي كونه طريقة طبيعية وبسيطة يمكن أن يمارسها أي إنسان لمعالجة أي إنسان آخر تقريباً. كما أن دراسة العلاج بالكف تساعدنا على استعادة الصلة بقدراتنا العلاجية الطبيعية، وبحقّنا الطبيعي كبشر.

جاءتني فكرة تأليف هذا الكتاب من الاهتمام الذي أبداه الطلاب بمادة العلاج

بالكف التي كنت أدرّسها في السنوات الأخيرة في مؤسسة كوشي في بوسطن. كان الطلاب شديدي الاهتمام بقراءة الكتب لمعرفة المزيد عن فن العلاج بالكفّ، فشعرت بالأسى لعدم وجود كتاب يشرح تعاليم السيد كوشي حول هذا الموضوع، وهي التعاليم التي كانت أساساً للمادة التي أدرّسها لطلابي. فكرت في ضرورة كتابة دراسة مختصرة تكون بمثابة دليل موجز للتمارين. وعندما طرحت الفكرة على السيدين إدوارد إسكو وأليكس جاك، وهما يعلّمان الماكروبيوتيك ولهما مؤلفات في هذا المجال، اقترحا عليّ كتابة مؤلف كامل بدلاً من دليل موجز. ويعود الفضل في وضع هذا الكتاب إلى اهتمام الطلاب واقتراحات السيدين إسكو وجاك؛ وإنني لأعبّر عن امتناني لهذين الأستاذين لمساهمتهما في إنجاز هذا المؤلَف، وذلك من خلال التوجيه وتقديم النصيحة، كما أن السيد إسكو قام بمراجعة المخطوطة أكثر من مرة.

وقد استقيت مادة الكتاب من العديد من المحاضرات والندوات والحصص الدراسية التي قدّمها السيد كوشي حول موضوع العلاج بالكف على امتداد نحو عقدين من الزمن، في مراكز مؤسسته في بوسطن وبروكلين وبيكيت وماستشوستس وفي الخارج أيضاً. وبعض المعلومات مأخوذة من البرنامج التعليمي الذي وضعه السيد كوشي في العامين ١٩٧٨ و١٩٧٩ لحصص تدريس مادة العلاج بالكف في مؤسسة كوشي، ومن برنامج التدريب الذي تابعته أنا والسيد رودني هاوس معلّم الماكروبيوتيك، من أجل إعدادنا لتعليم هذه المادة.

بعد التعرّف إلى موضوع العلاج بالكف من خلال حلقات السيد كوشي الدراسية ازداد اهتمامي بالموضوع، وقمت، على امتداد سنوات عدة، بدراسة طرق أخرى للعلاج بالكف. وقد لا أستطيع أن أذكر في هذا المجال أسماء كل المعلمين الآخرين، لكنني أودّ التعبير عن امتناني لتوجيهاتهم التي ساهمت في تعميق معرفتي بهذا الفن العلاجي.

كذلك كانت الحلقات الدراسية التي قدّمتها السيدة ليما أوشاوا خلال زياراتها القصيرة إلى بوسطن، مصدر إلهام في وضعية هذا الكتاب. وللسيدة أوشاوا مقالات عديدة حول العلاج بالكف، وهي منشورة في مؤلفات تحظى برواج كبير، كما أن زوجها الراحل جورج أوشاوا تناول فن العلاج بالكف في تعاليمه. والاثنان هما مؤسِّسا حركة الماكروبيوتيك، ولا تزال السيدة أوشاوا، على الرغم من تقدّمها في السنّ، تواصل نشر هذه التعاليم. وإنني مَدينة لفضلهما عليّ.

وأود التنويه بالسيدة شيزوكوياما موتو التي كانت بمثابة مرشدة لي في مجالَيْ

تدليك الشياتسو والعلاج الماكروبيوتيكي بالكف، وأشكرها لتدريسها هذين الموضوعين على امتداد سنوات عدة. ويبدو تأثير هذه السيدة عليّ واضحاً في هذا الكتاب.

وقد أشركتني السيدة سسيل ليڤين، معلمة الماكروبيوتيك، والسيدة بتسي ولاتين أستاذة «طريقة ألكسندر» وممارسة نهج الماكروبيوتيك، بمعرفتهما في موضوع العلاج بالكف، كما أنهما غمرتاني بصداقتهما ونصحهما وإرشادهما وأودّ أن أشكرهما لمساعدتهما لي. وأودّ أيضاً شكر صديقاتي مارغريت براكستون، وبيث فيشر، وليندا هاملين، وجانيت جاغودزينسكي، لما قدّمنه لي من نصائح وتشجيع وآراء في أساليب العلاج، لا تقدّر بثمن، أثناء تأليف هذا الكتاب.

ومن أجل تقديم صورة واضحة عن تعاليم ميتشيو كوشي حول العلاج بالكفّ، حرصتُ على ترتيب هذه التعاليم بطريقة مشابهة تقريباً لطريقته أثناء الحلقات الدراسية التي كان يقدّمها في أوائل السبعينيات [من القرن الماضي] حول العلاج بالكف، والتي كانت تستغرق يومين. وقد عمدت أحياناً إلى إضافة شروحاتي الخاصة وإدخال تجديدات حيثما بدا لي أنها تساهم في توضيح الأمور بشكل أفضل للقارىء، لكنني حاولت تجنّب إدخال أي تغييرات قد تعوق طرح أفكار السيد كوشي الأساسية بدلاً من تسهيلها.

لكن يبقى من الصعب في الكتابة نقل روحية وزخم تلك المحاضرات التي كانت دائماً ممتعة ومُفعمَة بالحيوية، إذ من المعروف عن السيد كوشي أنه معلّم خلاّق ومُلهم. وتلك الحلقات الدراسية حول العلاج بالكف لم تكن استثناء للقاعدة، إذ لطالما تميّزت بطابعٍ موسيقٍ، وكان السيد كوشي يقود طلاّبه من تمرين إلى آخر كما لو أنه قائد أوركسترا يتمايل مع الإيقاع، مقدّماً المقطوعة تلو الأخرى، ومُستنهضاً أرواحنا وطاقاتنا شيئاً فشيئاً حتى إذا انتهت الحلقة كان أكثرنا إرهاقاً وإحباطاً حتى، قادراً على الانطلاق إلى الشارع وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة عريضة! وأتمنّى أن يكون هذا الكتاب منصفاً للأصل، في بعض جوانبه على الأقل.

إن تأليف كتاب واحد يحتاج إلى مساهمة عدد كبير من الناس. وأود التنويه بأولئك الذين بذلوا الوقت والجهد في سبيل إنجاز هذا الكتاب، وكل الآخرين الذين يضيق المجال هنا بذكرهم.

أودّ أن أشكر السيدين يوشيرو فوجيوارا، وإيواو يوشيزاكي، من مؤسسة

المطبوعات اليابانية، لموافقتهما على نشر الكتاب، وطول أناتهما وتوجيههما ونصحهما خلال عملية الإنتاج الطويلة.

أما الفنان الذي قدّم الرسومات المتخصّصة فهو السيد كريستيان غوتييه من بوسطن، وأود أن أشكره على مساهمته. والرسومات في الفصل السابع قدّمها السيد كوشي. وأشكر أيضاً السيد كريستوفر تريليت، المصوّر في ماربل هيد، ماستشوستس، لعمله الرائع وتوجيهاته وإرشاداته بخصوص الصور. أما الأشخاص الذين قدّموا الوضعيات النموذجية للتمارين فهم ستيف كوهين، وبولين كيني، وكانا من طلاب مؤسسة كوشي سنة ١٩٨٧، وهما يظهران في معظم فصول الكتاب؛ وهناك أيضاً السيدة ليليان بارسفيك (بالشعر القصير) وهي معلّمة للماكروبيوتيك منذ فترة طويلة، والسيدة دايان سكانزاني (بالشعر الداكن) وهي عضو عامل في مؤسسة كوشي، وتظهران في الفصول ٣ و٥ و١١؛ وكذلك مجموعة من طلاب وأصدقاء مؤسسة كوشي في خريف ١٩٨٧، الذين يظهرون في الصور الجماعية في الفصل ١١. أود أن أشكرهم جميعاً لحضورهم المبهج ومشاركتهم الدؤوب. وقد تولّت مؤسسة كوشي وساي شوكو آيكيكاي في بروكلين، ماستشوستس، تقديم أمكنة التصوير وساهم أعضاؤهما في إنجاح جلسات التصوير.

أما زوجي جاك سوندرز، الذين كان صبوراً للغاية خلال أشهر التأليف الطويلة فأودّ التعبير له عن امتناني لتفهّمه، ولما قدّمه من نصح ومساعدة في بعض مراحل إنجاز الكتاب. ولقد أحاطني والداي السيد والسيدة أوليفر، وإيرما أوريدسون من منيابوليس، مينيسوتا، بنصائحهم وتشجيعهم، كما كانوا يفعلون دائماً، وأودّ أن أشكرهم على مساندتهم.

أما السيد ميتشيو كوشي الذي أمضى سنوات طويلة من العمل الدؤوب لنشر تعاليمه، واستطاع أن يقدّم لنا هذه المعلومات الرائعة في مجال العلاج، فهو بمثابة قدوة لنا من خلال ما يبذله من جهد وتفانٍ، وأود أن أشكره لأنه كان مصدر الإلهام والهداية في صدور هذا الكتاب.

أتمنى أن تجد، عزيزي القارىء، هذه المعلومات عن العلاج بالكفّ مفيدة، وأن تستخدمها طيلة حياتك، وأنت تتمتع بكامل الصحة والسعادة.

أوليفيا أوريدسون

هولدرنس، نيو هامشاير

ما هو العلاج بالكفّ؟

تملك أيدينا طاقة قادرة على الشفاء. ومنذ بداية التاريخ المدوّن، عرفت البشرية هذه المقدرة الطبيعية واستخدمتها. فهذه الطاقة الرائعة والغامضة كالنجوم، والمألوفة والعادية كالحجر، التي تتدفق عبر أيدينا طاقة قادرة على مساعدتنا والعناية بنا.

مَنْ منّا لا يعرف قوة اللّمس؟ عندما يضع صديق يده على كتفنا يتملّكنا إحساس بالطمأنينة. وعندما يبكي الطفل نضع يدنا على ظهره لمنحه شعوراً بالهدوء والاستقرار. والمصافحة القوية تبدو كما لو كانت تقول «تشجّع»، ونظل نذكرها ساعات طويلة. وعند الإصابة بصداع مفاجىء فإن أول ما نفكر فيه هو وضع اليد على منطقة الألم. ونحن نفعل هذه الأشياء دون تفكير لأنها تصرّفات طبيعية، ولأنها تكاد أن تكون استخداماً غريزيّاً لقدرتنا العلاجية.

كل شخص يستطيع أن يتعلّم العلاج بيديه، حتى صغار السنّ؛ فهو لا يتطلب تدريباً معقّداً أو معدّات مكلفة أو مؤهّلات غير اعتيادية. وعند اتباع بعض القواعد والمبادىء البسيطة، يستطيع الواحد منا أن يكتشف هذه المقدرة في نفسه ويستخدمها لمساعدة عائلته وأصدقائه.

١) العلاج بالكف حول العالم

منذ قرون عديدة، كان الناس في أنحاء كثيرة من العالم يمارسون فنّ العلاج بالكفّ. نستدلّ على ذلك من الكتابات والأعمال الفنية القديمة، والتقاليد التي تناقلتها الأجيال حتى يومنا هذا. ونستعرض في ما يلي بعض الطرق التقليدية للعلاج بالكفّ.

في الشرق في اليابان كان «العلاج الموضعي باليد» (te-ate)، و«الطريقة الطاوية(*) في وضع اليدين» (tanasue-no-michi) معروفين في اليابان منذ عدة قرون. وقبل ظهور الديانة المسيحية بآلاف السنين، عرفت الصين واليابان تدليك الشياتسو والوخز بالإبر؛ والطريقتان ترتكزان إلى إدراك عميق لتدفّق الطاقة في جسم الإنسان، اكتُسِب من خلال الممارسة باليد. تلك التطبيقات استفادت كلّها من الفهم نفسه ونقاط جهاز الطاقة في الجسم كما سنشرحها في الفصل الثاني. وهذا الفهم كان منتشراً في الهند أيضاً، كما يُستدلّ على ذلك من خرائط قديمة لجسم الإنسان اكتُشفت هناك، وتبيّن فيها المسارات والنقاط مسالك الطاقة وأماكن تركيزها التي كان يستخدمها ممارسو الطبّ الطبيعي. وكان العلاج بالكفّ والتدليك واليوغا من فنون العلاج الطبيعي التي يمارسها قُدامى الهنود وسكان التِبتْ.

مصر واليونان استخدم المصريون العلاج بالكف كوسيلة للعلاج الطبي منذ العصور القديمة، قبل سنة ١٥٠٠ ق.م. كما نعرف من النصوص الأثرية المدوّنة. وفي اليونان عُرِف العلاج بالكف منذ القِدَم، وقد وثّق له أريستوفانس في القرن الرابع قبل الميلاد[١]. وقد استند الطب الطبيعي الذي عرفته هذه الحضارات القديمة إلى فهمه للطاقة التي تتدفق في الطبيعة ككل، والتي يشكّل الإنسان جزءاً منها. وكانت الممارسات الطبية والدينية متشابكة تشابكاً وثيقاً، وقلّما كان هناك تمييز بين حُسن الحال الجسدي والنفسي.

(*) الطّاو: Tao المبدأ الأول الذي ينبثق منه كل تغيير ووجود في هذا الكون.

(١) برنارد غراد: "Healing by the Laying on of Hands: A Review of Experiments" في مجلة "Ways of Health" التي يشرف على تحريرها دايفيد س. سوبل (نيويورك ولندن: هاركورت بريس جوفانوفيتش، ١٩٧٩).

كان العلاج بالكف معروفاً منذ القِدَم في أنحاء عديدة من العالم



اليهودية والمسيحية عرف العبرانيون العلاج بالكف قبل ولادة السيد المسيح بقرون عدة، وكان يُستخدم في اليهودية كطقس لنقل الطاقة العلاجية[1]. وقد واصل السيّد المسيح هذا التقليد مستخدماً إيّاه في كثير من الأحيان للشفاء الجسدي والنفسي.

(١) دائرة المعارف البريطانية ١٩٧٧.

العلاج بالكف عند العرب والمسلمين

يعود العلاج بالكف، أو ما يعرف بالرقية في المصطلح العربي إلى آلاف السنين، وبالتحديد إلى أيام سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام، والدليل على ذلك ما ورد في حديث ابن العباس رضي الله عنهما في قوله: كان النبي صلى الله عليه وسلم يعوذ الحسن والحسين، ويقول: «إن أباكما كان يعوذ إسماعيل وإسحاق، أعوذ بكلمات الله التامّة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة»[1]. ويقصد بأبيكما سيدنا إبراهيم الذي هو أبو الأنبياء. وبقيت الرقية عند عرب الجاهلية يتعاطونها ويستطبون بها، حتى انبثق نور الإسلام ببعث خير الأنام محمد عليه الصلاة والسلام. فعن عوف بن مالك الأشجعي قال: كنا نرقي في الجاهلية، فقلنا يا رسول الله، كيف ترى في ذلك؟ فقال: اعرضوا عليَّ رقاكم لا بأس بالرقى ما لم يكن فيها شرك[2].

والرقية هي استعمال الكف للمسح على موضع المرض، أو على سائر الجسم تبعاً لطبيعة المرض، نفسياً كان أم عضوياً، وذلك بعد تلاوة القرآن أو الأحاديث والأدعية المأثورة عن الرسول صلى الله عليه وسلم، على الكفين أو في ماء أو مادة أخرى يدهن بها جسم المريض أو جزء منه.

وتستعمل الرقية في الإسلام للأمراض النفسية والعضوية، فقد وردت أحاديث كثيرة تدل على أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، والصحابة الكرام من بعده، كانوا يَرقون ويُرَقون من جميع الأمراض، كلدغة العقارب والأفاعي، والسم، والحمى بمختلف أسبابها ومسبباتها، والأوجاع، والقرح والجروح، والعين والمصيبة والحزن. فقد روى أبو الدرداء، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «من اشتكى منكم شيئاً أو اشتكاه أخ فليقل أمرك في السماء والأرض كما رَحْمَتُك»[3]، وفي الرقية من الألم العضوي، حديث عثمان بن أبي العاص رضي الله عنه: أنه أتى

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، وأبو داود في سننه، والترمذي في سننه، كتاب الطب: باب ١٨ وقال: حديث حسن صحيح.

(٢) أخرجه مالك في الموطأ، ومسلم في صحيحه، وأبو داود في سننه، والحاكم في مستدركه، وقال حديث صحيح.

(٣) نيل الأوطار (٨/٢٢٢).

النبي صلى الله عليه وسلم وبه وجع يجده في جسده منذ أسلم وكاد يهلكه فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «ضع يدك على الذي تألم من جسدك، وقل: بسم الله ثلاثاً، وقل سبع مرات: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر»[1].

قال ففعلت ذلك فأذهب الله عز وجل ما كان بي فلم أزل آمر به أهلي وغيرهم.

ويقول ابن القيم: ففي هذا العلاج من ذكر الله والتفويض إليه، والاستعاذة بعزته وقدرته من الألم ما يذهب به. وتكراره ليكون أنجع وأبلغ، كتكرار الدواء لإخراج المادة. وفي السبع خاصية لا توجد في غيرها.

وفي الصحيحين: أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يعوذ بعض أهله **يمسح بيده اليمنى** ويقول: «**اللهم رب الناس مذهب الباس، اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقما**»[2].

والرقية من اللدغة، ما روي عن عليّ عليه السلام: لدغت النبيّ صلى الله عليه وسلم عقرب وهو يصلي، فلما فرغ، قال: «**لعن الله العقرب، لا تدع مصلياً ولا غيره (وفي رواية: لا تدع نبياً ولا غيره)**». ثم دعا بماء وملح، **فجعل يمسح عليها ويقرأ** «قل يا أيها الكافرون...» و«قل أعوذ برب الفلق» و«قل أعوذ برب الناس»[3].

واستعمال المسح في الرقية من الآلام، والجروح والقروح، ورد في حديث عائشة عليها السلام: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا اشتكى الإنسان الشيء منه، أو كانت به قرحة أو جرح، قال النبي صلى الله عليه وسلم بإصبعه هكذا (ووضع سفيان سبابته على الأرض ثم رفعها) «**باسم الله تربة أرضنا، بريقة بعضنا، ليشفى به سقيمنا**»[4]. ومعنى الحديث أنه يأخذ بريق نفسه على إصبعه السبابة، ثم يضعها على التراب فيعلق بها شيء: **فيمسح به على الموضع الجريح أو العليل، ويقول هذا الكلام حين المسح. فهو يجمع بين الأدوية الطبيعية والأذكار.**

واستعملت الرقية كذلك كوقاية من الأمراض والمصائب، كما ورد في حديث

---

(١) الطب النبوي لابن القيم (١٣٥). والدين الخالص للسبكي (١٢٢/٧).

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه، وأبو داود في سننه، والنسائي في اليوم والليلة.

(٣) أخرجه بن ماجة في سننه، وصححه الألباني في صحيح سنن ابن ماجة ح(١٠٣٠).

(٤) أخرجه البخاري ومسلم في صحيحيهما، وأبو داود وابن ماجة في سننيهما، وأحمد في مسنده.

عائشة عليها السلام، قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه نفث في كفيه بـ «قل هو الله أحد» وبالمعوذتين جميعاً، ثم يمسح بهما وجهه وما بلغت يداه من جسده» قالت عائشة: «فلما اشتكى كان يأمرني أن أفعل ذلك به»[١].

وقد ثبت بالتجربة المقارنة أن الاستماع لتلاوة القرآن الكريم ينتج عنه تغيرات في عدد من الوظائف الحيوية في الجسم البشري، والتي يمكن قياسها ورصدها إلكترونياً. وهذه التغيرات الفيزيولوجية تصاحب في العادة عمليات الشفاء، وهي مضادة للتغيرات التي تصاحب الحالات المرضية. وتظهر هذه التغيرات الفيزيولوجية عند من يفهم اللغة العربية ومن لا يفهمها، وإن كانت التغيرات أكثر وضوحاً عند من يفهم معاني كلمات القرآن. كما ثبت أيضاً عن طريق التصوير الكهربائي (تصوير كيرليان Kirlian Photography) أن قراءة القرآن تحدث تغيرات إيجابية في مجال الطاقة الكهرومغنطيسية المحيطة بجسم القارىء وأطرافه، وثبت كذلك أن هذه التغيرات في المجال الكهرومغنطيسي للقارىء تؤثر تأثيراً إيجابياً على المجال الكهرومغنطيسي للمقروء عليه، أو المرقى. وهذه التغيرات بالتالي يكون لها أثر إيجابي شاف على صحة المريض بإذن الله.

ولحماية الرقية من إفساد المفسدين وإبطال المبطلين، واستغلالها من قبل ضعاف الأنفس ومرضى القلوب، وصيانتها من السحرة والدجالين والمشعوذين والمشركين، فقد وضع جمهور العلماء شروطاً أربعة لجواز الرقية من كل داء يصيب الإنسان.

الأول: أن تكون بكلام الله تعالى وبأسمائه وصفاته وبالمأثور الثابت عن النبي صلى الله عليه وسلم.

الثاني: أن تكون بكلام مفهوم المعنى، وألا يستعمل فيها الطلاسم والرموز التي لا يفهم معناها.

الثالث: أن يعتقد الراقي والمرقي أن الرقية لا تؤثر بذاتها، بل بإذن الله وقدرته.

الرابع: ألا تشمل الرقية شركاً أو معصية.

---

(١) أخرجه البخاري ومسلم في صحيحيهما، وأبو داود وابن ماجة في سننيهما.

وأما عن الضوابط الشرعية للراقي، فقد حددها العلماء في ما يلي:

أولاً: أن يكون الراقي مسلماً.

ثانياً: أن يكون الراقي عدلاً في دينه (قال ابن القيم: «ونفس الراقي تفعل في نفس المرقي فيقع بين نفسيهما فعل وانفعال، كما يقع بين الداء والدواء». وعدالة الراقي هي صفة تحمله على أداء ما وجب عليه من فرائض وواجبات: كالصلاة، الصيام، الزكاة، والأخلاق الفاضلة من صدق وأمانة وتقوى ومروءة، كما تحمله على اجتناب الكبائر من شرك بالله، وسحر، وكذب).

ثالثاً: أن يعتقد الراقي أن الله هو الشافي. ورأى العلماء في هذا الشرط أساساً للرقية، حيث ينبغي على الراقي أن يعتقد اعتقاداً جازماً أن الشافي هو الله سبحانه وتعالى. قال تعالى: ﴿قُلْ أَفَرَءَيْتُم مَّا تَدْعُونَ من دُون اللَّه إنْ أَرَادَنيَ اللَّهُ بضُرّ هَلْ كَشفَتُ ضُرّه أَوْ أَرَادَني برَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسكَاتُ رَحْمَته قُلْ حَسْبيَ اللَّهُ عَلَيْه يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾[1].

رابعاً: أن يكون الراقي خبيراً بطرق المعالجة بالرقية الشرعية. (ينبغي أن يستعان في كل شيء بأعلم أهله، أو بالمختصين فيه. وعلم الرقى الشرعية أو الطب النبوي أصبح علماً قائما بذاته. ونبه رسول الله صلى الله عليه وسلم إلاّ أن علم الرقى يحتاج إلى التعلم، وذلك في حديث الشفاء بنت عبد الله حيث قالت: دخل عليٌّ رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا عند حفصة فقال: «ألا تُعَلّمين هذه رقية النملة كما علمتيها الكتابة»)[2].

وأما الضوابط الشرعية للمرقي، فقد حددها العلماء كالتالي:

أولاً: أن يعتقد المرقي أن الشافي هو الله.

ثانياً: صيانة الرقى عن الإهانة. (كماء أو زيت، أو ما شابه، أُعد للمسح به، نُفث فيه من القرآن أو أسماء الله وصفاته، أو من الأدعية المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم. فلا يرميه في كناسة أو نجاسة).

ثالثاً: ابتعاد المرقي عن المعاصي في فترة العلاج وبعدها.

(١) الزمر (٣٨).

(٢) أخرجه أبو داود في سننه، وأحمد في مسنده، والحاكم في مستدركه.

إفريقيا عرفت الحضارات الإفريقية فنّ العلاج بالكفّ منذ زمن بعيد، كما نعرف من الحكايات المتوارثة شفوياً من جيل لجيل. وكما هي الحال في العديد من الحضارات القديمة، فإن العلاج بالكفّ في إفريقيا كان مزيجاً من الممارسات ذات الطابع الطبي والجسدي والنفسي معاً. وكان عامة الناس يستخدمون العلاج بالكفّ، لكنهم كانوا يعطون قيمة كبرى للعلاج الذي يقوم به رجال ونساء متخصصون في التطبيب. وقد نقل الإفريقيون معهم هذا الطبّ الطبيعي إلى نصف الكرة الغربي حيث نجد اليوم مثل هذه الممارسات للعلاج بالكف في بعض مناطق الكاريبي والقسم الجنوبي من الولايات المتحدة. ولا تزال هذه التقاليد حيّة حتى اليوم في أجزاء من إفريقيا لم تتأثر بعد بالمدنية الحديثة.

أوروبا كانت السيطرة للكنيسة في أوروبا في القرون الوسطى وما قبلها، وكان رجال الدين في الكنائس والمعابد يمارسون العلاج بالكف على أنه طقس مُعْتَقَدي.

خلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر صار العلاج بالكف موضع اهتمام علمي. وقد طرح أحد الباحثين، ويدعى فرانز ميسمر (Franz Mesmer)، نظرية عن وجود «سائل مغنطيسي» في جسم الإنسان مسؤول عن الحالات الصحية والمرضية ويتجاوب مع العلاج بالكف. ولاقت نظريته هذه قبولاً لدى الأكاديمية الفرنسية للعلوم في ١٨٣١[١]. وقام ميسمر بتجارب عديدة واستطاع تطوير ممارسة علاجية تقوم على أساس هذه «المغنطيسية» كما كان يسميها. وفي الوقت نفسه تقريباً كان باحثون آخرون يقومون بعمل مماثل؛ لكن اهتمام عامة الناس بهذه الأفكار انحطّ بها لسوء الحظ إلى مستوى الألعاب المسلّية، فأثار حولها صيتاً نَسبَها إلى السحر والتنجيم.

أميركا لاحظ المستكشفون الأوروبيون الذين جابوا أنحاء القارة الأميركية في القرن السادس عشر وأوائل القرن السابع عشر، أن الأميركيين الأصليين، في الشمال

---

(١) برنارد غراد. المرجع السابق.

والجنوب، كانوا يمارسون العلاج باللمس أو بالكف. فحضارة الهنود الأميركيين تقوم على أساس فهمٍ واحترامٍ عميقين للطبيعة وعلى تفاعل البشرية مع الطبيعة. وعرفت بعض القبائل أساليب خاصة للتدليك والعلاج بالكف، ولا تزال هذه الممارسات موجودة حتى اليوم عند الذين يهتمون بالمحافظة على هذا الإرث التقليدي، ويحرصون على نقله من جيل إلى جيل.

ومن بين الأوروبيين الذين استوطنوا في أميركا جماعة تُدعى «الهزّازين»، كانوا يمارسون اللمس باليد واعتبروه أيضاً وسيلة للعلاج. ويعود اسم هذه الجماعة إلى كون أتباعها يتحركون ويهتزون بفعل التيار الكهرومغنطيسي الذي يجري في أجسامهم خلال عملية العلاج.

تطوّرات حديثة منذ سنة ١٩٠٠، والعلماء يُبدون اهتماماً متزايداً بالبحث في طبيعة الطاقة التي تُستخدم في العلاج بالكف وغيرها من الممارسات ذات الصلة. وفي الثلاثينيات من القرن العشرين عمل ويلهلم (Wilhelm Reich) رايخ بالطاقة العلاجية التي أطلق عليها اسم «أورغون» وقد ابتكر «علبة الأورغون»، التي كانت مصمّمة لتكثيف طاقة الحياة ليستفيد منها الشخص الذي يجلس في داخلها. وقام بتجارب كثيرة، وترك كتابات عديدة حول طبيعة هذه الطاقة وسبُل استخدامها. وفي روسيا تم اكتشاف فن التصوير الكيرليّ (Kirlian Photography) باستخدام آلة خاصة قادرة على تصوير الطاقة التي تنبعث من الناس والحيوانات والنباتات وحتى من الأشياء الجامدة. واستطاع الباحثون استخدام التصوير الكيرليّ لرصد تغيّرات في طاقة الحياة ناتجة من إضافة حافز مضبوط.



يستطيع التصوير الكيرليّ إظهار الطاقة حول شخص أو شيء، بشكل مماثل لما نراه في هذه الصورة

وفي اليابان، ظهر العديد من طُرق العلاج بالكف في الأزمنة الحديثة. فقد ابتكر د. ميكاو أوسْوي طريقة «رايكي» (Reiki) التي لاقت رواجاً شعبياً وهي تعني «الطاقة الروحية»، وذلك في أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين. وجرى في الآونة الأخيرة، تطوير طريقتين أخريين، هما «جوهْرَي» (تطهير الروح) و«ماهيكاري» (النور الحقيقي). وهذه الطُرق تُستخدم على نطاق واسع في اليابان وأنحاء كثيرة من العالم. وقد يتم التوصل إلى اكتشاف طُرق جديدة غيرها.

وفي أميركا طوّرت الباحثتان دورا كونز ودولوريس كريغر، وهي ممرضة مسجَّلة ودكتورة في الفلسفة[1]، طريقة تُسمى «اللمسة العلاجية» بعد مراقبة الممارسات العلاجية لرجُلٍ نمّى المقدرة على العلاج بيديه، وأمضى سنوات عديدة يساعد الناس والحيوانات. وطريقة «اللمسة العلاجية» منتشرة اليوم ويمارسها ممرَضون وأشخاص عاديون.

مع ظهور الفلسفات الكلّيانية المعاصرة والفلسفات الرافضة للقيم الغربية الحديثة، القائمة على أساس المعتقدات والقِيَم الروحية، ازداد الاهتمام الشعبي بفن العلاج بالكف، فنُبشت التقاليد القديمة، وأُعيد إحياء الممارسات الشعبية التقليدية، وجرى تحديثها كلّها لتلبّي الحاجات في عصرنا الحديث. ويتجه الاهتمام العلمي

(١) دولوريس كريغر، ممرّضة مسجلة، دكتورة في الفلسفة: "The Therapeutic Touch: How to use Your Hands to Help or to heal" (نيو جيرسي، مؤسسة برنتيس هول ١٩٧٦)

المتزايد إلى إجراء تجارب مضبوطة وجمع معلومات يمكنها أيضاً أن تؤثر في ممارستنا المستقبلية وتُرشدها[1]. وسوف نتمكن من إضافة فن العلاج بالكف الذي أثبت الزمن فاعليته إلى ما تجمّع لدينا من ممارسات للعناية الصحية وتصبح بمتناول أيدينا فوائد قرون طويلة من التجارب الإنسانية.

٢) المقاربة الماكروبيوتيكية للعلاج بالكفّ

استخدم جورج أوشاوا، مؤسس الماكروبيوتيك الحديث، الممارسة اليابانية التقليدية للعلاج باليد (te-ate) بوصفها ناحية من نواحي طريقة العيش الصحي التي كان ينادي بها. وقد علّم السيد أوشاوا وزوجته السيدة ليما فنّ العلاج بالكف في اليابان، ومن ثمّ نشرا تعاليمهما في أوروبا والولايات المتحدة. وأنا ما زلت أمارس وأعلّم هذا الفنّ في مدينة بوسطن، وعلى نطاق عالمي أيضاً.

ونتيجة لهذه التعاليم ولجهود زملاء في مجال الماكروبيوتيك في أنحاء العالم، يمارس اليوم عدد كبير من تلامذة الطريقة الماكروبيوتيكية في العيش فن العلاج بالكف كنشاط يومي.

ومن مبادىء فلسفة الماكروبيوتيك العامة أن الإنسان طاقة، وأننا عندما نتعامل مع تدفّق الطاقة فينا نستطيع تحسين حالتنا الصحية. من هذا المنطلق يصبح استخدام العلاج بالكف أمراً منطقياً، وفلسفة الماكروبيوتيك تقدم إرشادات لممارسته.

إن طُرق العلاج بالكف العديدة والمنتشرة في العالم اليوم، هي مصدر إلهام وتُشكّل مجموعةً رائعة من الممكن أن نختار منها ما يُناسِبنا. وقد يرتبك المرء في البداية بسبب التناقضات والاختلافات بين العديد من المدارس. إحدى هذه المدارس على سبيل المثال، تقول بضرورة عدم تحريك اليدين في موقع من المواقع، أثناء

---

(١)دولوريس كريغر "High - Order Emergence of the Self During Therapeutic Touch" مجلة: magazine The American Theosophist عدد أيار ١٩٨٤.

دورا كونز و إريك بيبر: "Fields and Their Clinical Implications" مجلة: The American Theosphist magazine (مقالة من جزءين: ١٩٨٢).

عملية العلاج فيما تدّعي طريقة ثانية أن هذا خطأ وتقول بضرورة تحريك اليدين باستمرار أثناء العلاج. هاتان الطريقتان متناقضتان بشكل واضح لكنهما مع ذلك شائعتان ولكل منهما آلاف الأنصار. فكيف تكون الطريقتان صحيحتين؟ وكيف نختار بينهما؟

الجواب في المقاربة الماكروبيوتيكية. تستخدم طريقة الحياة الماكروبيوتيكية مبدأ «الين» و«اليانج» الموحّد، المعروف في الشرق منذ القِدَم، لفهم الأمور التي تبدو متناقضة أو متعارضة. «الين» يمثل القوة المتمدّدة الطاردة وكل ما يتّصل بها من ميول وحركات. و«اليانج» يمثل القوة القابضة الجاذبة وكل الميول والحركات التي تتّصل بها. (سنتولى شرح هذه الأمور بمزيد من التفصيل لاحقاً). عندما نفهم طبيعة «الين» و«اليانج» لطريقتي العلاج بالكف، نستطيع أن نرى قيمة كل واحدة منهما، ونقرّر أيهما الأنسَب في ظروف مُعيّنة. لذلك، ليس من الضروري استخدام طريقة واحدة ورفض ما عداها: فالفهم يساعدنا على تقدير قيمة كل الطرق، والاستفادة منها والتوفيق بينها حسب الحاجة أثناء ممارستنا العلاج.

من أجل تحقيق ذلك يجب أن يكون لدينا فهم عمليّ «للين» و«اليانج»، وأن نتمتع بحسٍ جيد للتمييز - وهذا ناتج من جسم وعقل يتمتعان باليقظة والعافية.

٣) وظيفية العلاج بالكف

ما هو دور العلاج بالكف بالنسبة إلى سائر طرق العناية بالصحة؟ العلاج بالكف يتعاطى مع السبب الكامن لحالتنا الجسدية والعقلية - تدفّق الطاقة فينا. وبما أنه لا يستخدم أي معدّات خاصة، فهو غير مكلف واقتصادي، ويمكن تطبيقه في أي مكان تقريباً وعلى يد أي كان. إنه طريقة لطيفة وآمنة لا تنتج منها أي تأثيرات جانبية غير مرغوب فيها، وهي في الوقت نفسه قوية وفاعلة. وقد يُستخدم العلاج بالكف بطريقة مُخفّفة ومختصرة، لعلاج سريع، أو في جلسة مطوّلة ومكثّفة لعناية أكثر فاعلية.

إن الجدول في الشكل ١: ١ يُبيّن الفاعلية النسبية لمختلف طرق العناية الصحّية، من وجهة النظر الماكروبيوتيكية الطبيعية والتي جرى تقييمها من حيث شموليّتها ودرجة تأثيراتها الجانبية. في الأعلى «نظرتنا إلى الحياة» التي تعكس توجّهنا الكلّي

نحو أنفسنا والعالم، ولها بالتالي تأثير عام على حياتنا وصحتنا. انطلاقاً من نظرتنا إلى الحياة نقرر غذاءنا (الذي يأتي تالياً) وله تأثير كامن يتحكم في حالتنا الصحية ككل، العقلية والجسدية. وبعد الغذاء تأتي الممارسات الصحّية اليومية الأكثر فاعلية وتأثيراً، وهي دو – إن Do-In (تطبيق ذاتي) والعلاج بالكف ـ العناية الذاتية من خلال التدليك وتشغيل الطاقة. ونستطيع، بإدراكنا الدائم لحالة الطاقة فينا وضبطنا المستمر لها طوال اليوم، التحكم في دقة بحالتنا الصحية.

عندما نعتمد نظاماً غذائياً سليماً ونمارس العلاج بالكف وتمارين Do-In بشكل منتظم، يصبح لدينا نظام صيانة صحياً متكاملاً قد يغنينا عن ممارسة طرق أخرى. تاريخياً، كانت هذه أقدم الممارسات للعناية بالصحة، وكانت تُمارس منذ الولادة، وحتى قبل الولادة (بممارسة الأب والأم لها). وكانت تشكل إجراءات لوقاية الصحة وصيانتها مدى الحياة.

ولكن عندما يختل التوازن قد نحتاج إلى أنواع إضافية من العلاج ونلجأ إلى المجموعة التالية في الجدول، ابتداء من التأمل وانتهاء بالتمارين القتالية، مما هو تأملي يستبطن النفس، إلى ما هو فعلي يتطلّب الجهد. إن بعض هذه العلاجات أكثر «ين»، وبعضها الآخر أكثر «يانج». تاريخياً تطوّرت هذه التقنيات بعد شيوع ممارسة العلاج بالكف والتدليك الذاتي واعتماد الغذاء السليم. وهي تقنيات طبيعية وآمنة عموماً، وإن كانت أقل فاعلية في تأثيرها المباشر على سبب الحالة الصحية، وأقل شمولية للعناية الصحية الأساسية. وقد بدأ استخدام هذه الطرق بعدما بدأ تراجع وعي الإنسان بأهمية النظام الغذائي في الأزمنة القديمة.

ويمكن أن نلجأ إلى مجموعة الفئة التالية بما فيها المداواة بالأعشاب، عندما يتفاقم الاختلال ويتطلب وسيلة علاج أقوى وأسرع. وهذه الطرق ترتكز إلى مبادىء طبيعية لكنها قد تُنتج تأثيرات جانبية أكثر من تلك المذكورة أعلاه.

أما المجموعة الأخيرة التي تشمل الجراحة والأدوية الكيميائية، فهي للحالات الطارئة عندما يكون هناك خلل خطير، يتطلب علاجاً سريعاً جداً وقوياً جداً. هذه المجموعة هي الأكثر ضرراً لجسم الإنسان وعقله وتتأتى منها تأثيرات جانبية جسيمة؛ كما أنها الأكثر كلفة. وقد نحتاج للّجوء إلى هذه الإجراءات الطارئة في حال الإصابة بأزمة صحية حادّة، على الرغم من أننا قد نشعر بالأسى في معظم الحالات من معاناتنا تأثيراتها الجانبية المقلقة.

٤) أهمية العلاج بالكف

يُعطي العلاج بالكف أقصى فاعليته عندما يُستخدم بشكل منتظم على مدى فترة من الزمن، ليحدث تأثيراً مستمراً وثابتاً على تدفق طاقتنا. نستطيع، بلا شك، ان نحصل على نتيجة جيدة من جلسة واحدة للعلاج بالكف، لكننا لا نستطيع توقع أن تكون تلك الجلسة كافية لحلّ كلّ مشكلاتنا. فحالات الإنسان الصحية والمرضية هي نتيجة تطور يستغرق أياماً أو شهوراً أو سنوات، ولا يمكن أن تتغيّر في ساعة واحدة. وعلى ذلك لا نستطيع أن نتوقع من العلاج بالكف شفاء عجائبياً. إن الروايات في العهد الجديد عن حالات شفاء فورية حققها السيد المسيح بواسطة العلاج بالكف، مثيرة للإعجاب، لكننا في معظم الحالات لا نتصور إمكانية التوصّل لنتائج فورية مماثلة. قد نستطيع تخفيف حدة حالة صحية خطيرة بواسطة العلاج بالكف، لكن من الضروري اللجوء إلى وسائل علاجية أخرى حسبما تتطلب الحالة، وإعطاء الأولوية للضرورات الطبية في الحالات الطارئة.

عندما نعتمد العلاج بالكف بشكل منتظم في حياتنا اليومية نحقق على مرّ الزمن نتائج أفضل. وبالتدريب المستمر تصبح ممارسة هذا العلاج أكثر قوة وتركيزاً فتزداد فاعليّته على مرّ السنين. وإذا كنا ملتزمين بنمط عيش صحي وغذاء جيد، فإن فاعلية هذا العلاج يمكن أن تتضاعف، وقد نحقق فوائد مهمة حتى في بداية العلاج.

الشكل ١: ١

الفاعلية النسبية لطرق العناية بالصحة

النظرة إلى الحياة

الغذاء

التدليك الذاتي (دو – إن) — **العلاج بالكف**

التأمل - التأمل والترنيم - الوخز بالإبر - كيّ الجلد — شياتسو - يوغا - فنون قتالية

« ين » — **« يانج »**

المداوات بالأعشاب — ضمادات وكمادات — وصفات شعبية

جراحة — أدوية كيماوية، حبوب، حُقن — علاج الأعراض

من نظرتنا إلى الحياة نحدّد غذاءنا (وغذاؤنا يؤثر أيضاً في نظرتنا إلى الحياة). ثم تنقسم الممارسات إلى «ين» و«يانج»: التدليك يكون ذاتياً، والعلاج بالكف يكون عادة مع شريك. من هذين العلاجين تطوّرت طرق علاجية أخرى هي إما مزيج من الاثنين أو تنويع لهما، مثل التدليك وغيره. ثم تليهما معالجات الأعراض القصيرة الأمد، التي تستخدم الأعشاب وغيرها من الوصفات الشعبية. وفي أسفل الجدول نجد ممارسات كثيراً ما تُستخدم اليوم ولا ننصح بها إلا في الحالات الطارئة لأنها غالباً ما تحدث تأثيرات جانبية مؤذية.

٥) قُطبا «الين» و«اليانج»

إن فهم مبدأ «الين» و«اليانج» هو نقطة الانطلاق لتحديد كل ما يختصّ بممارسة العلاج بالكف، مثل حالة الشخص المتلقّي وماهية النتيجة المبتغاة وطريقة العلاج المناسبة للحالة. فهذه الفلسفة القديمة توفر لنا طريقة سهلة وواضحة لفهم للرؤية من خلال المشكلات، وتقرير ماذا ينبغي أن نفعل إذا كان الأمر يتعلّق بالغذاء أو بالعلاج بالكف أو بترتيب الزهور أو بأي شيء آخر. إن كلمتيْ «ين» و«يانج» شرقيتان، لكن معظم الحضارات القديمة تشتمل على فهم مماثل بشكل أو بآخر[١]. إنها فكرة إيجاد تآلف بين المتضادّات - الليل والنهار، النور والظلام، السريع والبطيء، الحار والبارد. و«الين» و«اليانج» يدلاّن على هذه المزايا المتعارضة:

« الين »	« اليانج »
تمدّد	تقلص
بارد	حار
داكن	مُشرِق
بطيء	سريع
ليل	نهار
أنثى	ذكر
حركة نحو الأعلى	حركة نحو الأسفل
ليّن	قاس
هامد (غير فعّال)	عدواني
شحنة سلبية	شحنة إيجابية

ونجد في جدول الشكل ١: ٢ لائحة أكثر تفصيلاً.

(١) كمزايا «راجاس - تاماس - ساتفا» في الفلسفة الهندية.

إن كل الأشياء المادية أو الأفعال يمكن وصفها على أساس «الين» أو «اليانج»، وفيها خصائص هي مزيج من «الين» و«اليانج». مثلاً هناك شخص نشيط (يانج) ولكنه مُحبط بعض الشيء (ين). فالإنسان يتكون من مزيج لهاتين الطاقتين. ولهذا السبب لا يوجد شخص أو شيء هو بشكل كامل «يانج» أو «ين»، لكنه قد يكون أكثر «يانج» أو أكثر «ين» من شيء أو شخص آخر. الشخص «أ» قد يكون أكثر «يانج» من الشخص «ب»، لكنه قد يكون في الوقت نفسه أكثر «ين» من الشخص «ج».

ولكي يتمتع الإنسان بصحة جيدة يجب أن تكون لديه ميزات «ين» و«يانج» متوازنة ومتناسبة.

الشكل ١ : ٢ نماذج تفصيلية لـ «الين» و«اليانج»

	«الين» ▽	«اليانج» Δ
الصفة	**القوة الطاردة**	**القوة الجاذبة**
نزوع إلى	التمدّد	التقلّص
الوظيفة	انتشار	انصهار
	تشتيت	استيعاب
	فصل	جمع
	تحلّل	تنظيم
الحركة	أكثر هموداً، أبطأ	أكثر نشاطاً، أسرع
التردّد (الذبذبة)	موجة أقصر ومعدّل تردّد أعلى	موجة أطول ومعدل تردّد أقلّ
الاتجاه	صاعد وعمودي	هابط وأفقيّ
الموقع	نحو الخارج أكثر وسطحي	نحو الداخل أكثر ومركزي
الوزن	أخفّ	أثقل
درجة الحرارة	أكثر برودة	أكثر سخونة
الضوء	أكثر دكناً	أكثر إشراقاً
الرطوبة	أكثر بللاً	أجفّ
الكثافة	أرقّ	أسمك
الحجم	أكبر	أصغر
الهيئة	أكثر امتداداً، وهشاشة	أكثر تقلصاً وصلابة
الشكل	أطول	أقصر
النسيج	أكثر ليونة	أكثر صلابة
الجُسيْم الذرّي	الإلكترون	البروتون

الشكل ١: ٢ نماذج تفصيلية لـ «الين» و«اليانج»		
«الين» ▽		«اليانج» Δ (*)
الصفة	**القوة الطاردة**	**القوة الجاذبة**
العناصر	نيتروجين، أوكسيجين، فوسفور كالسيوم، إلخ	هيدروجين، كاربون، صوديوم، أرسنيك، ماغنيزيوم إلخ
البيئة	تردد... هواء... ماء...	أرض
تأثيرات مناخية	مناخ إستوائي	مناخ أكثر برودة
الصفة البيولوجية	طبيعة أكثر نباتية	طبيعة أكثر حيوانية
الجنس	أنثى	ذكر
بنية الأعضاء	أكثر تجويفاً وتمدداً	أكثر اكتنازاً وكثافة
الأعصاب	أكثر سطحية، سمبتاو (orthosympathetic)	جهاز نظير السمبتاوي
الموقف، العاطفة	أكثر رقة، سلبي، دفاعي	أكثر نشاطاً، إيجابي، عدواني
العمل	نفساني وعقلاني أكثر	مادي واجتماعي أكثر
الوعي	أكثر شمولية	أكثر تحديداً
العمل الذهني	أكثر تعاطياً مع المستقبل	أكثر تعاطياً مع الماضي
الثقافة	توجّه روحاني أكثر	توجّه مادي أكثر
البعد	**الفضاء**	**الزمن**

إن المبادىء التي تعمل من خلالها ميزتا أو طاقتا «الين» و«اليانج» ملخّصة في اللائحة في شكل ١: ٣. وهذه المبادىء تتحدّى كل واحد منا للانكباب على دراسة مذهلة طيلة حياته. أما تطبيق هذه المبادىء فهو عملية متّصلة تقودنا من اكتشاف رائع إلى اكتشاف أكثر روعة.

ويزداد فهمنا لمبدأ طاقتي «الين» و«اليانج» بالممارسة، ويمكن أن يساعد في ذلك حضور الحلقات الدراسية ومطالعة الكتب المتخصصة في هذا المجال.

(*) ملاحظة: يُشار في العادة إلى الين برمز(▽) وإلى اليانج برمز(Δ).

الشكل ١: ٣ مبادىء عمل «الين» و«اليانج»

المبادىء السبعة لنظام الكون

١ ـ كل الأشياء هي أدوات متمايزة للانهائية واحدة.

٢ ـ كل شيء يتغيّر.

٣ ـ كل المتضادات تتمّم بعضها البعض.

٤ ـ ليس هناك شيء متطابق.

٥ ـ ما له واجهة له ظهر

٦ ـ كلما كبرت الواجهة، كبر الظهر.

٧ ـ ما له بداية له نهاية.

اثنتا عشرة نظرية للمبدأ التوحيدي

١ ـ اللانهائية الواحدة تمايز ذاتها بـــ «ين» و«يانج» وهما قطبان يبدآن بالعمل عندما تصل الطاقة الطاردة المطلقة إلى النقطة الهندسية للتفريع.

٢ ـ ينتُجُ «الين» و«اليانج» باستمرار من الطاقة الطاردة المطلقة.

٣ ـ «الين» طاقة طاردة و«اليانج» طاقة جاذبة. ويولّد الاثنان معاً الطاقة وكل الظواهر.

٤ ـ «الين» يجذب «اليانج». «اليانج» يجذب «الين».

٥ ـ «الين» يطرد «الين»، «اليانج» يطرد «اليانج».

٦ ـ قوة الجذب والطرد تتناسبان مع الفرق بين مكوّنات «الين» و«اليانج». يولّد «الين» و«اليانج»، المتّحدان في نِسَب متفاوتة، الطاقة وكل الظواهر.

٧ ـ كل الظواهر سريعة الزوال، وهي دائماً تغيّر تركيبتها من مكوّنات «الين» و«اليانج».

٨ ـ لا يوجد شيء هو «ين» فقط أو «يانج» فقط.

٩ ـ لا يوجد شيء محايد. ففي كل حدث هناك إما «ين» مُفرط أو «يانج» مُفرط.

١٠ ـ «الين» الكبير يجذب «الين» الصغير. «اليانج» الكبير يجذب «اليانج» الصغير.

١١ ـ «الين» ينتج «اليانج»، و«اليانج» ينتج «الين» عند الأطراف.

١٢ ـ كل الأشكال والأشياء المادية «يانج» في مركزها و«ين» عند سطحها.

٦) «الين» و«اليانج» في ممارسة العلاج بالكف

يهدف العلاج بالكف إلى إحداث حالة من التآلف المتزايد في وضعنا البدني

والعقلي. عندما تتآلف طاقتا «ين» و«يانج» تتعدّل نتيجة لذلك الميول إلى الافراط في «ين» أو «يانج». ويمكننا اعتبار المرض حالة عدم توازن، أصبحت فيها صفات «الين» أو «اليانج» مفرطة. ويعطينا الجدول التالي أمثلة عن صفات يبديها الناس عندما يعانون من إفراط في طاقة «الين» أو طاقة «اليانج».

من ناحية أخرى، يتمتع الشخص المتوازن بطبيعة متيقظة، وبمرونة الاستجابة لوضعيات مختلفة كما ينبغي.

لكن بما أن وضعنا في حالة تغيّر مستمر، من المستحيل التوصّل إلى التوازن الكامل المُطلق. إلا أننا نستطيع أن نصبح أكثر توازناً بحيث نقلّل المعاناة من تقلّبات مزاجنا وحالتنا الجسمية، وذلك من خلال تنظيم نمط عيشنا ونظام غذائنا اليومي، وممارسة العلاج بالكفّ.

وإذا أردنا المساعدة على تحقيق التوازن في وضعية شخص ما، علينا أن نعدّل نوع العلاج بالكف الذي سنعطيه، ليناسب حالة المتلقّي.

حالة «ين» مفرطة	حالة «يانج» مفرطة
همود	عدوانية
ارتياح أكثر مما ينبغي	توتر
خمول، كسل	إفراط في النشاط
اكتئاب، حزن	غضب، سرعة في التهيج
سلبية، تراجع	هجومية عدم تسامح
إشفاق على الذات	كبرياء
صوت بالغ النعومة، خجول	صوت بالغ الارتفاع، توتر
عضلات رخوة	عضلات مشدودة
جلد رطب	جلد جاف

إن الطريقة التي تستحث طاقة «اليانج»، تُنتج مزيداً من النشاط والحرارة والانشداد عند المتلقّي؛ أما الطريقة التي تستحث طاقة «الين»، فإنها تنتج مزيداً من الاسترخاء والبرودة والهدوء. والطريقتان ضروريتان ومفيدتان لعلاج حالات مختلفة. ويشرح هذا الكتاب طبيعة الطاقتين «ين» و«يانج» في إطار التمارين المختلفة للعلاج بالكف، لكن أهم ما يتناوله في هذا المجال هو:

طريقة «ين»		طريقة «يانج»
حركة اليدين	أبطأ	أسرع
الاتجاه	إلى الأعلى	إلى الأسفل
	(من إصبع القدم إلى الرأس)	(من الرأس إلى إصبع القدم)
	إلى الخارج (من الداخل إلى الخارج)	إلى الداخل (من الخارج إلى الداخل)
نمط التنفس	بطيء، إلى الأعلى	سريع، إلى الأسفل

هناك متغيّرات أخرى كثيرة تؤثر في طبيعة العلاج بالكف، وسوف نأتي على ذكرها في الفصول اللاحقة.

تتغيّر طاقة «الين» وطاقة «اليانج» أيضاً، حسب التأثيرات من البيئة، مثل الوقت والفصل والمناخ والعمل. وهذه العوامل يمكنها أن تؤثر في نوع العلاج بالكف المطلوب.

العامل		نوع العلاج بالكف
الوقت:	الظهر «يانج»	أكثر «ين»
	منتصف الليل «ين»	أكثر «يانج»
	شروق الشمس «متوازن/«يانج»)	متوازن، يميل إلى «الين»
	غروب الشمس (متوازن/«ين»)	متوازن، يميل إلى «اليانج»
المناخ:	بارد/شتاء «ين»	أكثر «يانج»
	حار/صيف «يانج»	أكثر «ين»
	الخريف (متوازن/«ين»)	متوازن، يميل إلى «يانج»
	الربيع (متوازن/«يانج»)	متوازن، يميل إلى «ين»
القمر:	البدر «يانج»	أكثر «ين»
	الهلال «ين»	أكثر «يانج»
	نمو الهلال (متوازن/«يانج»)	متوازن، يميل إلى «ين»
	تناقص القمر (متوازن/«ين»)	متوازن، يميل إلى «يانج»
البيئة:	المدينة (أكثر «يانج»)	أكثر «ين»
	الريف (أكثر «ين»)	أكثر «يانج»
العمل:	حياة ناشطة («يانج»)	أكثر «ين»
	حياة هادئة «ين»	أكثر «يانج»

بالرجوع إلى جدول مواصفات «الين» و«اليانج» في الشكل ١: ٢ من الممكن أن نضيف المزيد من الأمثلة على العوامل التي تؤثر فينا، ونجري بالتالي التعديلات الملائمة اللازمة في طُرق العلاج بالكف.

٧) مقاربة حَدْسِيّة وتحليلية للعلاج بالكف

نعم، نحن البشر، بمقدرة حَدْسِية رائعة، وهي تُستخدم استخداماً كاملاً في ممارسة العلاج بالكف، مثلها مثل مقدرتنا التحليلية. فلنضع هذه العلاقة في نصابها الصحيح.

إن مبدأي «ين» و«يانج» مفيدان جداً. نستطيع بواسطتهما أن نفهم بسهولة حالة شخص ما، ونمط العلاج بالكف الذي يحتاج إليه. والإرشادات الأساسية في هذا الفصل هي بمثابة نقطة انطلاق لتنمية فهم أفضل لهذه الفلسفة، ولتطبيقها في مجال العلاج. من المؤكد أن هذا يتطلّب وقتاً طويلاً. لكن من الممكن مع ذلك البدء بفهم «الين» و«اليانج» من خلال التفكير بهذين المبدأين وملاحظة كيفية عملهما في الحياة اليومية. كما أننا نستطيع البدء بتطبيقهما في ممارسة العلاج بالكف.

إن مبدأي «الين» و«اليانج» يفسّران عمل الظواهر الطبيعية. وهما ليسا قانونَين يتبعهما الناس والأشياء، بالطريقة التي نتبع فيها القوانين في مدينة أو بلد، بل يقدّمان ملاحظات لكيفية عمل الأشياء. وعندما نستخدم مبدأي «الين» و«اليانج» من المهم أن نثابر، فنواصل الملاحظة والتجريب، وأن نحافظ على المرونة. فالطبيعة تتحرك باستمرار، وتتغير باستمرار. و«الين» و«اليانج» - ناموسا التغيير - يساعداننا على فهم الأحداث؛ وعلى استعادة أحداث من الماضي حتى، ويمكننا أن نسترشد في ذلك بالين واليانج.

عند ممارسة العلاج بالكف نختبر، كما في مجالات حياتية أخرى، حَدْساً قوياً يتجاوز أو يتخطى التحليل العقلاني. وهذه المقدرة الطبيعية، الغريزية أو الحدسية، تنو كلما تحسّنت صحتنا وأصبحنا في حالة تيقظ أفضل، من خلال التقيد بغذاء جيد ونمط عيش صحي، وهي تتضاعف مع التمرين والتجربة. وما إن نصبح أكثر وعياً، حتى نبدأ بالإحساس المباشر بتدفّق الطاقة، ونستطيع أن نشرع تلقائياً بإعطاء نوع العلاج المناسب من دون التفكير في الأمر. وقد يتطلب تنمية هذه المهارة سنوات عديدة، علر الرغم من أن بعض الأشخاص يستطيعون تنميتها بسرعة أكبر.

من أجل ممارسة جيدة للعلاج بالكف، نحتاج إلى المقدرتين معاً ـ الحدس أو الغريزة، والمقدرة على التفكير والتحليل. إن قدراتنا كلها يجب أن تعمل معاً وبانسجام: علينا أن نكون أصحاء ومتوازنين جسدياً وعقلياً. ولكي نكون أصحّاء لا بدّ لنا من العناية بنمط حياتنا وغذائنا ـ فهذان عاملان أساسيان في تقرير حالتنا الصحية وتدفق طاقة الحياة فينا. وإذا أردنا معالجة شخص آخر نحتاج إلى أن نكون في حالة جيدة وصافية حتى نحسن التفكير والملاحظة، ونُفلِح في إرسال طاقة العلاج إلى المتلقّي. وعندما نكون في موقع متلقِّي العلاج بالكف سوف نستفيد أكثر إذا كنا ننعم بقدر كاف من العافية والصفاء لتقبّل الطاقة المعطاة لنا واستيعابها.

٨) النظام الغذائي وطريقة الحياة

العقل السليم في الجسم السليم: منذ آلاف السنين والحكماء من رجال ونساء يؤكدون أننا نحرز هذه الصحة من حُسن اختيار غذائنا ونمط عيشنا ومن نوعية أفكارنا أيضاً. ويبدو اليوم أن كثيرين من الناس نسوا هذه الحكمة القديمة؛ ومع ذلك نحن لا نزال قادرين على استعادتها وتطبيقها من أجل رفع مستوى صحتنا وسعادتنا. إن المقاربة الماكروبيوتيكية للغذاء ونمط العيش هي تعبير حديث عن هذه المبادىء.

ونجد أن الوعي العام يتوافق بصورة متزايدة مع مبادىء الغذاء ونمط العيش التي يدعو إليها الماكروبيوتيك منذ قرون عديدة. فالناس يُبدون وعياً كبيراً اليوم بأهمية الغذاء الجيد ـ خفض تناول الدهون، والأطعمة المعالجة كيميائياً والمكرّرة، والأطعمة الدسمة والحلويات، وكذلك الكحول والكافيين والملح الزائد. وبات يُوصى عموماً، بزيادة استهلاك الأطعمة الغنية بالألياف والخضر والفاكهة الطازجة، والحبوب والبقول الكاملة، والسمك القليل الدسم، والمشروبات غير المنبهة، وغيرها من المنتجات الطبيعية. والجميع يعرفون اليوم أهمية التمرين الجسدي والهواء النقي، ونمط التفكير الإيجابي من أجل تخفيف حدة الضغط النفسيّ.

إن نهج الماكروبيوتيك يزوّدنا بفهم أكثر تفصيلاً ودقة يمكّننا من تعديل هذه العوامل حسب احتياجات كلٍ منا ومن أجل تحقيق نتائج محددة. وعندما نستوعب

مبدأي «الين» و«اليانج»، نرى الفائدة في كل نوع من أنواع الطعام، ونوازن ما بين صفات الأطعمة المختلفة وطاقتَي «الين» و«اليانج» في البيئة. كما نستطيع التحكم في مواصفات الغذاء من «ين» و«يانج» من خلال اختيار وسائل الطبخ بعناية. وهكذا يصبح الغذاء، مع نمط العيش، من أهم الوسائل لتوجيه حالتنا الصحية نحو المزيد من حالة «الين» أو حالة «اليانج»، ونحو توجّه أكثر مادية أو روحانية، ونحو حالة أكثر نشاطاً أو تلقياً، وذلك حسب نوع العمل الذي نريد متابعته ونوع الخصائص التي نريد أن نستحدثها.

وبما أن الغذاء ونمط العيش يؤدّيان دوراً بالغ الأهمية في حالتنا الصحية، ويشكّلان أساس الممارسة الجيدة للعلاج بالكف، نوصي بدراسة أكثر تفصيلاً لهذه العوامل.

٩) توصيات ماكروبيوتيكية للغذاء ونمط العيش

١ ـ **حبوب كاملة**: خمسون في المئة على الأقل من كمية كلّ وجبة يجب أن تكون من الحبوب الكاملة، المزروعة عُضوياً، والمطبوخة والتي يمكن تحضيرها بطرق مختلفة. هذه الحبوب تشمل الأرز الأسمر، والشعير والجاورس والشوفان والذرة والجاودار والحنطة والحنطة السوداء. ويمكن أن تكون نسبة قليلة من هذه الكمية من الشعيرية أو المعكرونة، أو الخبز الكامل المُعد من دون خميرة، وأنواع أخرى من الحبوب الكاملة المعالجة بشكل جزئي.

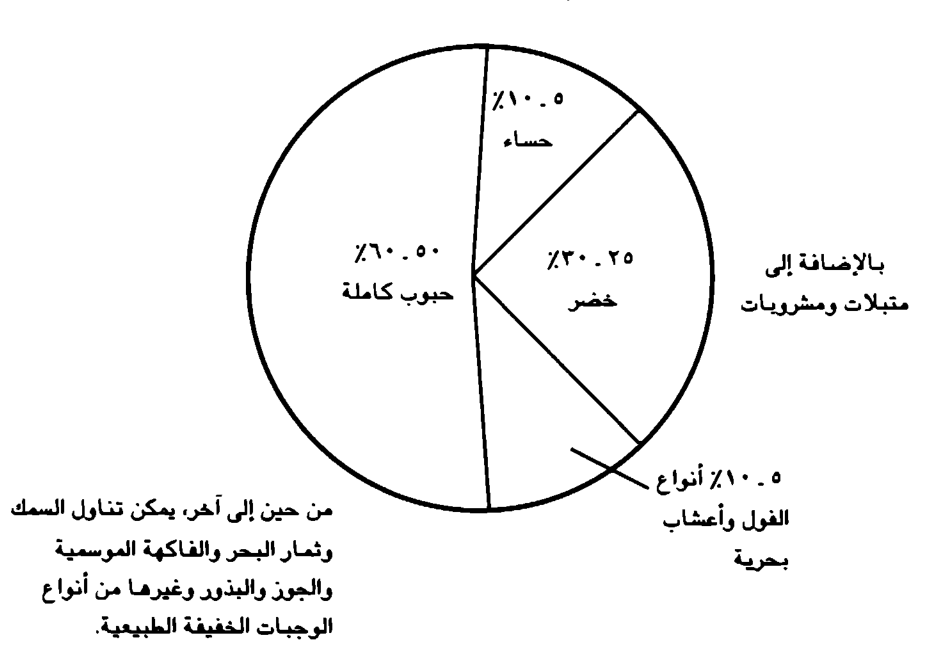
٢ ـ **الحساء**: قد يدخل الحساء في الغذاء اليومي بنسبة تراوح بين ٥٪ و١٠٪، ويُحضّر من الخُضر، أو أعشاب البحر (واكامي أو كومبو) أو الحبوب أو أنواع الفول. والمتبلات تكون عادة الميزو أو صلصة صويا تاماري. ونسبة الملح يجب ألا تكون عالية.

٣ ـ **الخضر**: تشكل الخضر المزروعة عضوياً ومحلياً نسبة تراوح بين ٢٠٪ و٣٠٪ من غذائنا اليومي. من الأفضل أن يكون معظم هذه الخضر مطبوخاً بطرق مختلفة (مثلاً تُقلى الخضر بسرعة (Sauté) مع مقدار قليل من زيت السمسم أو الذرة، أو تُطبخ على البخار، أو يُسلق، وقد تُعدّ أحياناً بإضافة صلصة صويا تاماري أو ملح بحري

مخفف للتتبيل). وبالإمكان تناول كمية قليلة من السلطة النيئة. كما يمكن أيضاً تناول الخضر المخلّلة من دون بهارات بكمية قليلة كل يوم.

الشكل ١: ٤

نِسَب الغذاء المقترحة



تشتمل الخُضر في الغذاء اليومي على الملفوف الأخضر، واللفت، والقرنبيط، وقرنبيط البروكولي، والكرنب، واليقطين، والخسّ، والملفوف الصيني، والهندباء البرّية، ويوك تشوي وأوراق الخردل الخضراء، وأوراق الفجل الخضراء، والكرّاث، والبصل، وجذور الفجل، واللفت وهريس البلّوط والجوز والحوْذان، والأرقطيون، والجزر، وغيرها من الأنواع المتوفرة موسمياً.

ويُفضّل تجنّب تناول البطاطا (بما في ذلك البطاطا الحلوة واليام) والبندورة والباذنجان وأنواع الفلفل والهليون والسبانخ والشمندر، والقرع الصيفي والأفوكادو، بشكل يومي للأشخاص «الين» بطبيعتهم، ولكنها مُفيدة لمن هُم في حالةِ «يانغ». كما ينبغي الامتناع عن تناول المايونيز وغيرها من أنواع الصلصة الزيتية.



٤ ـ أنواع الفول والخُضر البحرية: تُشكّل أنواع الفول والخضر البحرية المطبوخة نسبة تراوح بين ٥٪ و١٠٪ من غذائنا اليومي. ومن أفضل أنواع الفول للاستهلاك المنتظم، الأزوكي والحمص والعدس. ونستطيع تناول سائر الأصناف من حين إلى آخر. وبالإمكان استخدام مُنتجات الفول مثل التوفو، والتمبه أيضاً، والناتو. وبإمكاننا تحضير الخضر البحرية بطرق مختلفة، وهي تشمل على سبيل المثال النوري والواكامي والكومبو والهيجيكي والآرامي والدولسي، والأغار ـ أغار والطحلب الإيرلندي. وقد نُحضّر هذه مع الحبوب أو الخُضر في الحساء، أو يمكننا تقديمها على حدة، متبّلة بكمية معتدلة من صلصة صويا تاماري وملح البحر وخل الأرز الأسمر وخوخ الأومبوشي وخل الأومبوشي وغيرها.

٥ ـ أنواع الطعام غير اليومي: نستطيع أن نتناول، حسب الرغبة أو الحاجة، من مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً: السمك الأبيض مثل الفلاوندر، أو سمك موسى، أو القدّ، أو الشبّوط، أو الهلبوت، أو الترويت الطازج بنسبة تراوح بين ٥٪ و١٠٪ من كمية الغذاء اليومي، أو السمك الموجود في البيئة المحيطة.

ويمكن أن نتناول الفاكهة أو حلوى الفاكهة، بما فيها الطازجة والمجفّفة والمطبوخة، من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. ومن الأفضل أن نختار الفاكهة المزروعة محلياً وعضوياً. وإذا كان الإنسان يعيش في منطقة معتدلة يجب أن يتجنب تناول الفاكهة الاستوائية أو شبه الاستوائية، ويختار بدلاً منها فاكهة المناخ المعتدل كالتفاح والإجاص والخوخ والدراق والمشمش وأنواع التوت والبطيخ.

ويُفضَّل عدم تناول عصير الفاكهة بشكل يومي. لكنّ تناول العصير من حين إلى آخر في مناخ حار قد يكون ملائماً وذلك حسب الحالة الصحية.

ويمكن تناول أنواع الجوز والبذور المحمصة قليلاً مثل بذور اليقطين والسمسم ودوار الشمس والفستق السوداني والجوز وجوز البقان، كوجبة خفيفة.

ونستطيع أن نستخدم أيضاً شراب الأرز والشعير والعسل ودبس الرمّان والميرينن للتحلية؛ كما يمكن أن نستخدم خلّ الأرز الأسمر أو خل الأومبوشي من حين إلى آخر لإضافة مذاق حامض.

٦ ـ **المشروبات**: المشروبات التي يُنصح بتناولها يومياً تشمل: شاي غصن أو ساق البانشا، شاي الأرز الأسمر المحمّص، شاي الشعير المحمّص، شاي الطرخشقون (هندباء برية)، قهوة الحبوب. وبالإمكان تناول أي نوع تقليدي من الشاي لا يحتوي على رائحة عطرية وليس له مفعول منبّه. كما يمكن تناول كمية معتدلة من الماء، ويُفضّل أن تكون مياه جيدة النوعية من نبع أو بئر ولكن غير مثلّجة.

٧ ـ **أطعمة يجب الامتناع عنها من أجل صحة أفضل**: اللحوم، والدهن الحيواني، والبيض، والدجاج، ومُنتجات مشتقات الحليب (بما في ذلك الزبدة واللبن، والبوظة، والحليب والجبن)، والسكّر المكرّر، والشوكولاته، ودبس السكّر، وغيرها من أنواع السكر البسيط والمأكولات التي تضاف إليها هذه المواد، والفانيلا.

عصير الفاكهة الاستوائية وشبه الاستوائية، وهي غير مناسبة لسكّان المناطق الواقعة في الجزء الشمالي من الكرة الأرضية، لكنها مفيدة لسكان المناطق ذات المناخ المعتدل والحارّ، وسكّان بلدان الشرق الأوسط. والصودا، والمشروبات الاصطناعية، والقهوة، والشاي الملوّن، وكافة أنواع الشاي المنبهة والمعطّرة مثل شاي النعنع والنعنع الفلفليّ.

كل أنواع الأطعمة المضاف إليها ملوّنات اصطناعية والمحفوظة والمرشوشة والمعالجة كيميائياً؛ وكل أنواع الحبوب المكرّرة والمصقولة، وطحينها ومشتقاتها؛ وكذلك أصناف المنتجات الغذائية المصنّعة المُنتجة بالجملة، بما في ذلك الأطعمة المعلّبة والمجمّدة والمعالجة بالإشعاع.

وكذلك البهارات الحارة، وأي طعام عطري ومنبّه أو أي مادة مُضافة من هذا النوع والخل الاصطناعي والمشروبات الكحولية القوية.

٨ ـ **اقتراحات إضافية**: زيت الطبخ يجب أن يكون نباتياً فقط. من أجل تحسين الحالة الصحية من الأفضل استخدام زيت السمسم أو الذرة غير المكرّر بكميات معتدلة.

الملح يجب أن يكون ملح البحر الطبيعي غير المعالج. ويمكن أن نستخدم الشويو أو صلصة صويا تاماري أو الميزو غير المعالج كيميائياً كمتبلات.

التوابل التي يُنصح باستخدامها تشمل:

* الغوماشيو (يُعدّ من اثنيْ عشر إلى ثمانية عشر مقداراً من السمسم بالإضافة إلى مقدار واحد من ملح البحر المحمّص).
* مسحوق نباتات بحرية (رماد عشب البحر، والكومبو، والواكامي، وغيرها من أنواع النباتات البحرية).
* مسحوق السمسم والأعشاب البحرية.
* خوخ الأومبوشي
* بهار التيكّا المصنوع من الجذور المحمّصة والمطحونة.
* صلصة صويا تاماري أو شويو (بكميات قليلة، وفقط للطبخ من أجل مذاق خفيف).
* مخلّلات (تعدّ باستخدام النخالة والميزو وصلصة صويا تاماري والملح) والكَرْوَت (طعام يُعدّ من الملفوف «الكرنب» المخمّر).

يمكن تناول وجبات منتظمة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، حسب الرغبة، شرط أن تكون النِسَب الموصى بها أعلاه صحيحة والمضغ كاملاً. ويجب الامتناع عن تناول الطعام قبل النوم بحوالى ثلاث ساعات.

أهمية طريقة الطبخ: طريقة الطبخ مهمة جداً للصحة. وعلى كل شخص أن يتعلم فنّ الطبخ إما بحضور حلقات دراسية أو بإشراف طبّاخ يُتقن الطبخ على طريقة الماكروبيوتيك. ويمكن الاستعانة بالوصفات في كتب الطبخ الماكروبيوتيكي لتحضير الوجبات.

كلمة أخيرة: إن الإرشادات المذكورة أعلاه هي بمثابة نصائح عامة، وقد تحتاج إلى تعديلات تتناسب مع بعض الحالات الخاصة. ولا شك أن أي حالة صحية حَرِجة يجب أن تخضع لمراقبة اختصاصي في الطب، والتغذية، والصحة.

اقتراحات لنمط عيش صحي

* عِشْ يومك سعيداً دون أن تشغل بالك بحالتك الصحية؛ وحاول أن تكون نشيطاً عقلياً وجسدياً.
* انظر إلى أي شخص تلتقيه أو أي شيء بامتنان، وعبِّر خصوصاً، عن شكرك قبل كل وجبة طعام وبعدها.
* امضغ طعامك جيداً جداً، على الأقل خمسين مرة، أو حتى تصبح اللقمة سائلاً.
* من الأفضل أن تنام قبل منتصف الليل وأن تنهض في الصباح الباكر.
* من الأفضل أن تتجنب ارتداء الملبوسات الاصطناعية أو الصوفية على الجلد مباشرة؛ وأن تختار الأقمشة القطنية خصوصاً للألبسة الداخلية. وتجنب الإكثار من الحلي المعدنية على الأصابع والرسغيْن والرقبة، والاكتفاء بأن تكون هذه الحلي بسيطة ولائقة.
* أخرج من بيتك وأنت ترتدي ثياباً بسيطة إذا كانت حالتك الصحية تسمح بذلك. إمشِ على العشب أو التراب أو رمل الشاطىء لمدة نصف ساعة كل يوم.
حافظ على ترتيب منزلك من المطبخ إلى الحمام وغرفة النوم وغرفة الجلوس وكل زاوية من الزوايا.
* خذ المبادرة للتواصل بشكل فاعل مع الأهل والأولاد والأخوة والأخوات والمعلّمين والأصدقاء، وحافظ على هذه العلاقات.
* تجنّب الاستحمام بالماء الساخن لفترة طويلة، إلاّ إذا كنت تتناول الكثير من الملح أو من الأطعمة الحيوانية. والأفضل الاستحمام بماء دافىء وماء بارد بالتناوب ويفضّل الانتهاء بالماء البارد.

* من أجل تنشيط الدورة الدموية إفرك جسمك كله بمنشفة ساخنة ورطبة كل يوم صباحاً أو مساء. وإذا تعذّر عليك القيام بذلك إفرك على الأقل يديك وقدميك وأصابع اليدين والقدمين.
* تجنب استخدام مواد التجميل المعطرة كيميائياً. ومن أجل العناية بأسنانك نظّفها بمستحضرات طبيعية أو بملح البحر.
* إذا كانت حالتك الصحية تسمح بذلك، يجب أن تمارس نشاطاً رياضياً بشكل يومي، مثل المشي، أو تنظيف أرض البيت، أو النوافذ، أو غسل الثياب، أو العمل في الحديقة. ويمكن أن تشارك أيضاً في برامج تمارين مثل اليوغا أو الفنون القتالية أو الرقص أو الألعاب الرياضية.
* تجنب استخدام أدوات كهربائية للطبخ (أفران وغيرها) أو فرن المايكرو وايف، واستبدلها بأقرب فرصة بأدوات تعمل بواسطة الغاز أو الحطب.
* من الأفضل التخفيف من استخدام التلفزيون الملوّن والكومبيوتر إلى الحد الأدنى.
* ضع بعض النباتات الخضراء في البيت لتنقية الجو وزيادة الأوكسجين.
* غنِّ أغنية فَرِحة كل يوم.

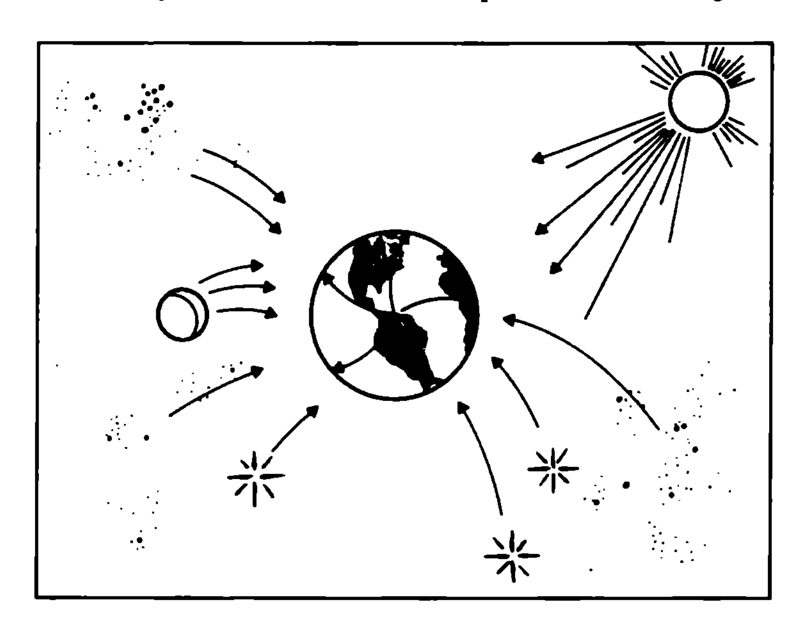
نحن طاقة

في العصور القديمة كانت فنون الطبّ ترتكز على أساس فهم أن البشر يتكونون من الطاقة. وقبل ابتكار الأدوات الإلكترونية التي ترصد تدفق الطاقة وتقيسه بزمن طويل، رسم الإنسان خرائط للسُبل التي تنساب فيها الطاقة عبر الجسم. وكانت هذه الخرائط نتيجة سنوات طويلة من التجربة والاختبار والممارسة، بواسطة الحدس الفطري والتفكير العقلاني.

في الصين رُسمت خارطة انسياب التشي (Chi) على أساس نظام مسارات الطاقة ونقاط الوخز بالإبر؛ وفي اليابان شكّل وجود الـ كي (Ki) أساساً لفنون مثل الأيكيدو، حيث يكون التركيز على تدفق الطاقة، كما في ممارسة فنون القتال هناك. وفي الهند كان الذين يمارسون اليوغا يُتقنون فن التحكّم في البرانا (Prana) من خلال التحكم في عملية التنفّس. والمصريون القدماء كانوا يوقّرون «كا» (Ka) الملك الراحل. وعند السكان الأصليين في أميركا كانت عادات العلاج تتمحور حول دور الإنسان كجزء من تدفق الطبيعة التي تفيض من الروح العظمى؛ وكانت الكلمة التي تعني الطاقة تختلف من قبيلة لأخرى، لكنها كانت كلها تشير إلى الطاقة، وقوة الحياة، والمحرّك الكوني لكلّ الأشياء. وفي الحضارات القديمة كان الإنسان يعرف بوجود وأهمية الطاقة، فطوّر ممارسات للحفاظ على تدفق صحي للطاقة وتعزيزه.

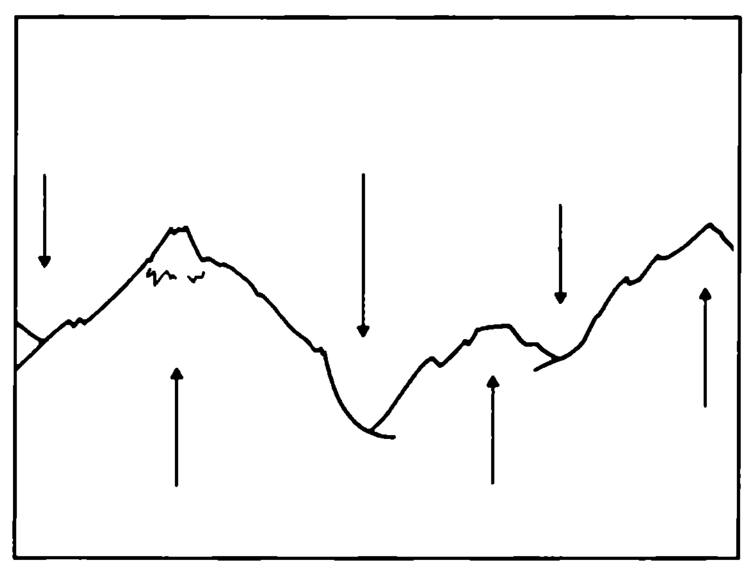
الشكل ٢: ١

مصادر الطاقة في السماء تشمل الشمس والقمر والنجوم وغيرها من الأجسام الفضائية، تشعّ طاقة على الأرض تفوق بسبع مرات مقدار الطاقة التي يولّدها دوران الأرض إلى الخارج ونحو الأعلى.



الشكل ٢: ٢

طاقات السماء والأرض في رسم على شكل جبال وأودية. طاقة السماء من الأعلى إلى الأسفل تكوّن الوديان، وطاقة الأرض الصاعدة تدفع الجبال إلى الأعلى.



في القرن العشرين تمكن عدد من الباحثين من الكشف عن طاقة الحياة وقياسها باستخدام أدوات كهربائية أو مغنطيسية. وتوجد اليوم آلة كهربائية لتحديد نقاط الوخز بالإبر تكشف الشحنة المتزايدة في الموقع الدقيق لكل نقطة. كما أن تقنية التصوير الكيرليّ الخاصة تستطيع التقاط صور لهالة الإنسان أو حقل الطاقة الخاص به، وكذلك لهالات النباتات والحيوانات. إن الآلات الإلكترونية تكشف وتقيس معدّل ذبذبات طاقة الحياة عند شخص ما أو نوع من النبات وذلك من مسافة معينة. وتلك بعض الأمثلة عن العديد من الاختراعات التي ظهرت خلال القرن العشرين.

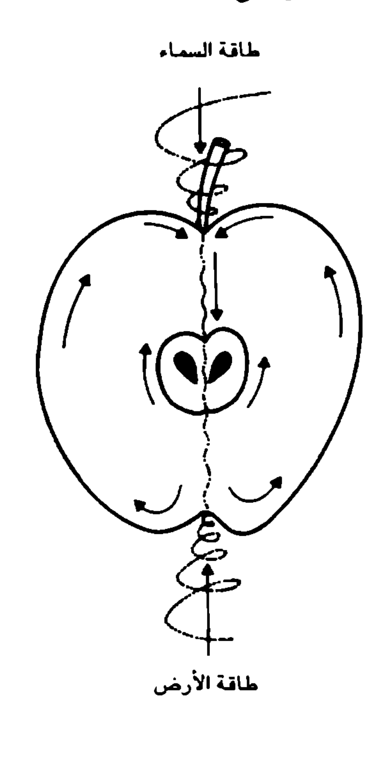
هذه المدارس الفكرية تتفق جميعها على وجود طاقة للحياة كامنة فينا هي علّة وجودنا. وإذا أعاق انسيابها عائق فإننا نضعف أو نمرض؛ وعندما تتوقف نموت. وإذا استطعنا تقوية تدفق الطاقة والعناية بها فإننا نصبح أكثر عافية وقوة.

ما هو مصدر هذه الطاقة؟ الكون يفيض بالطاقة، وهو حيّ بهذا الدفق من طاقة الحياة الكونية. العالِم يرى أنها طاقة كهربائية أو مغنطيسية؛ والمتديّن يفهمها من خلال الله. والطاقة تهبط علينا من الشمس والقمر والنجوم البعيدة؛ وتصعد إلينا من قوة دوران الأرض. وهذا الدفق من الطاقة الذي يفيض علينا هبوطاً من السماء (طاقة «يانج») وصعوداً من الأرض (طاقة «ين»)، يُعتبر مصدر الخلق لكل شيء في الطبيعة كما قال الله سبحانه وتعالى: ﴿سبحان الذي خلق الأزواج كلها مما تنبت الأرض ومن أنفسهم ومما لا يعلمون﴾ البشر، الحيوانات، النباتات، الأشياء الجامدة. ويرسم الشكل ٢: ١ قوى السماء والأرض التي تعمل على كوكبنا. ونلاحظ أن الطاقة الآتية من السماء هي تقريباً سبع مرات أكثر من الطاقة المنبعثة من الأرض.

والشكل ٢: ٢ يظهر تأثير طاقتيْ السماء والأرض على شكل أودية وجبال. الجبال تتكون من التدفق الصاعد لطاقة الأرض، والأودية تتكون من التدفق الهابط لطاقة السماء. .

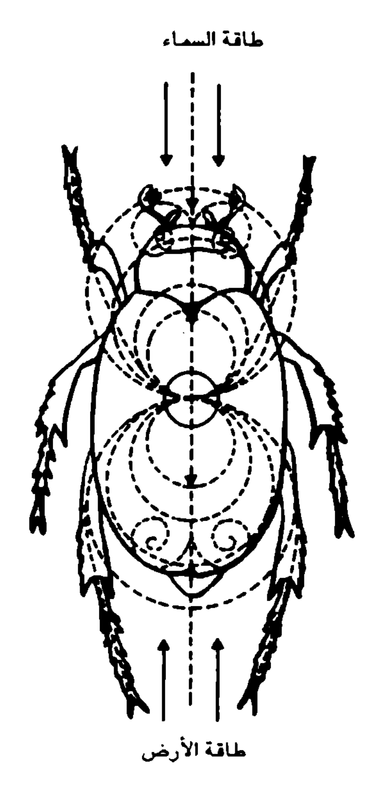
الشكل ٢: ٣

طاقة السماء، وطاقة الأرض تتفاعلان على شكل تفاحة.

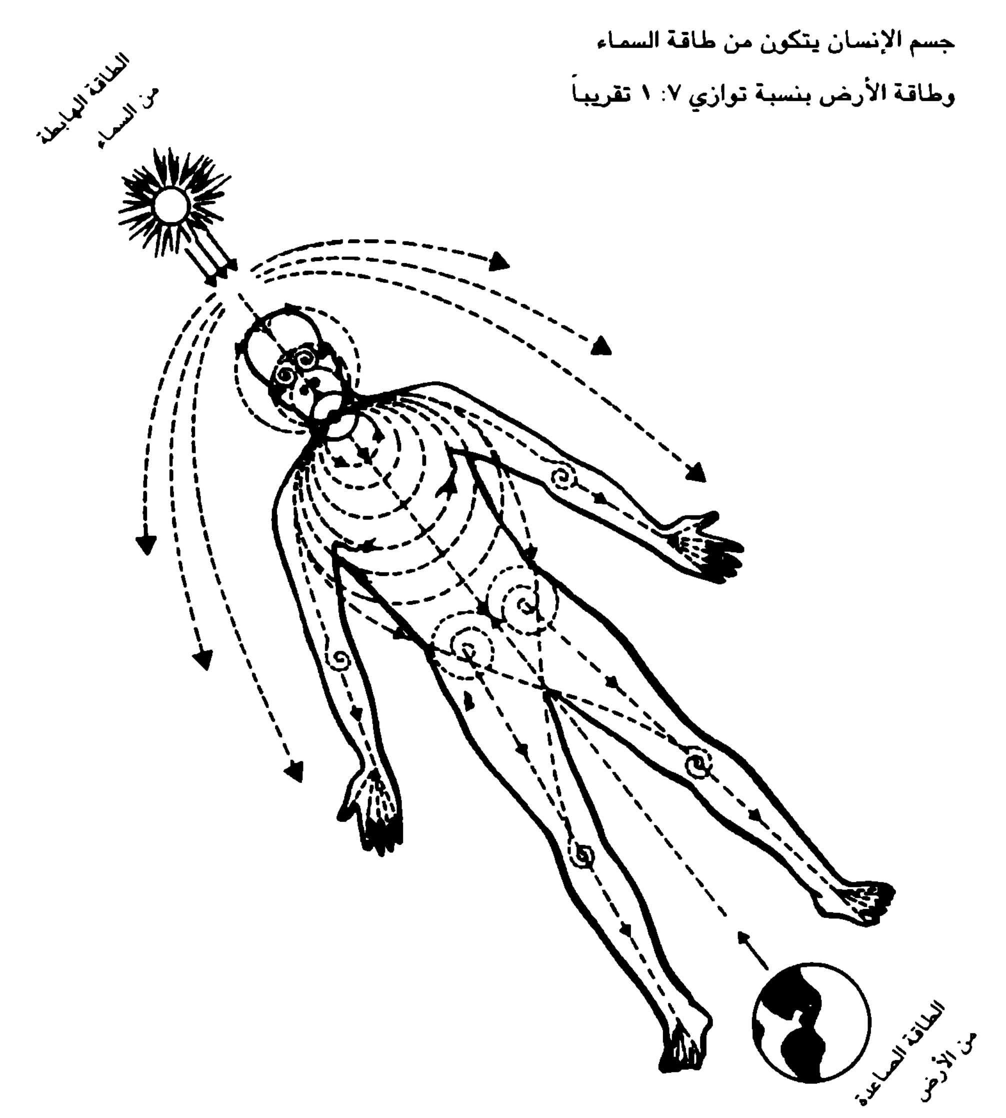


الشكل ٢: ٤

طاقة السماء وطاقة الأرض تتفاعلان على شكل حشرة بنسبة توازي ١: ١



إن تفاعل هذا التدفق الصاعد والهابط من الطاقة تنتج منه بُنى غير مرئية للنباتات والحيوانات في الحالة الجنينية، تجمع حول نفسها المادة وتنمو وتنفضّ لتشكّل كائنات متجسّدة. ويظهر الشكل ٢: ٣ تفاعل الطاقة على شكل تفاحة، ويُبيّن الشكل ٢: ٤ التفاعل على شكل حشرة فيتلقّى طاقتي الأرض والسماء بنسبة تختلف عن النسبة في شكل التفاحة.



الشكل ٢: ٥

جسم الإنسان يتكون من طاقة السماء

وطاقة الأرض بنسبة توازي ٧: ١ تقريباً

الشكل ٢: ٥ يُظهر أن تكوّن الإنسان هو نتيجة لتفاعل طاقة السماء وطاقة الأرض، وأن طاقة السماء تفوق طاقة الأرض بسبع مرات تقريباً.

ويبدو شكل الإنسان، على خلاف شكل الحشرة، أكبر في النصف الأسفل من الجسم، من الرقبة إلى الأسفل، بسبب تمدّده الأكبر بفعل طاقة السماء. والقسم الأعلى من

الجسم، أي الرأس، أصغر حجماً، ويوازي فقط حوالي سُبع حجم الجسم كله. ومع ذلك، فإنه صيغة مصغّرة للقسم السفلي للجسم. فكل عضو في القسم السفلي له النسخة المطابقة المكتنزة في الرأس. وهذا ما سنتناوله بشكل تفصيلي في الفصل السادس.

في الشكل ٢: ٥ نلاحظ أن مسالك الطاقة لولبية أكثر منها مستقيمة، وتنتج منها الأشكال المدوّرة واللولبية للكائنات العضوية. وعند البشر يقع الفم في وسط لولب الجسم بأكمله. وهذه الأشكال اللولبية تنتج من تصادم طاقة السماء وطاقة الأرض، وتحرف الواحدة منها الأخرى إلى مسالك لولبية. ويتأتى من ذلك تكوّن أعضائنا الداخلية وكافة البنى الأخرى في أجسامنا. ويظهر لولب أعلى الرأس كلولب الشعر وهو علامة للموضع الذي تدخل منه الطاقات الآتية من الشمس والنجوم إلى قناتنا الرئيسية لتدفق الطاقة. والأشكال اللولبية عند أصابع اليدين والرجلين تظهر الموضع الذي تتدفق منه الطاقة خارجةً إلى البيئة من حولنا.

١) جهاز الطاقة في جسمنا

تجري الطاقة باستمرار في جسمنا لتمدّه بأسباب الحياة. في الشكل ٢: ٦ تظهر القناة الرئيسية للطاقة أو القناة الروحية ممتدة نزولاً حتى مركز الجسم، يُشكّلها الدوران اللولبي لطاقتي السماء والأرض. وتعمل هذه القناة كخطّ إمداد رئيسي يحمل الطاقة عبر الجسم كله. وعلى امتداد القناة الروحية عدد من نقاط الشاكرا كما هو مُبيّن في الشكل ٢: ٦. والشاكرا هي مراكز الطاقة الأساسية في الجسم ويمكننا مقارنتها بالمحوّلات الكهربائية، كل واحدة منها تجمع الطاقة وتوزعها في محيطها بمعدّل التردّد المناسب. وتبدو في الرسم سبع نقاط شاكرا أساسية، وكل واحدة منها لها تأثير هام على الأعضاء في المنطقة المحيطة بها. وسوف نناقش هذا الأمر بمزيد من التفصيل في الفصل الخامس.



الشكل ٢: ٦

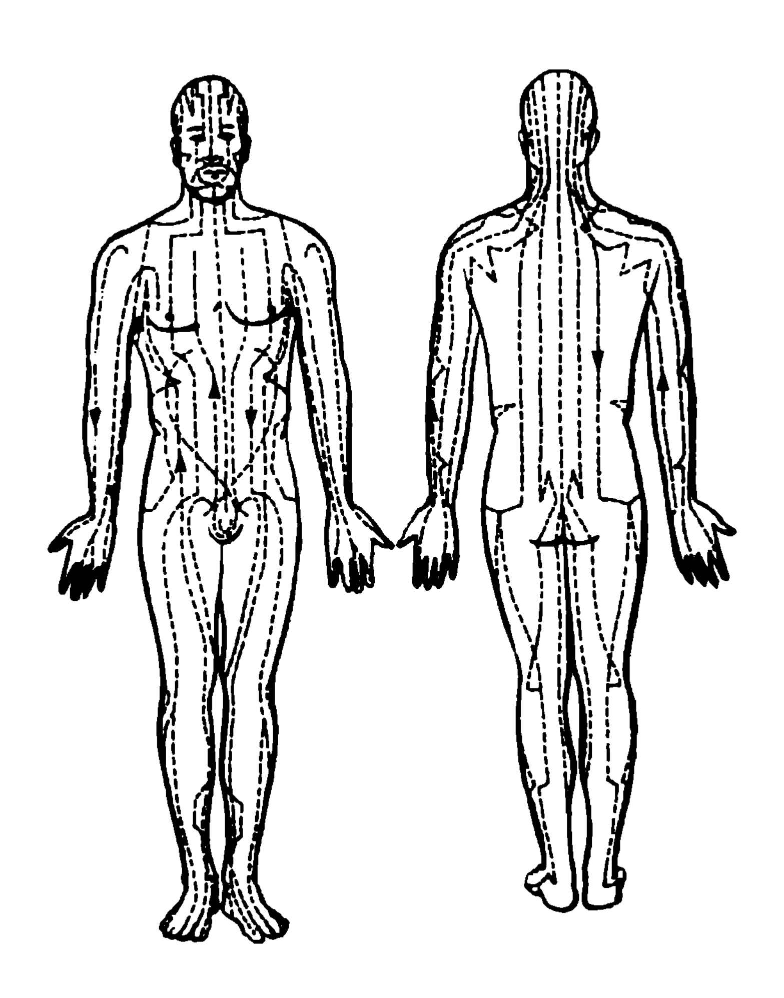
القناة الروحية ونقاط الشاكرا السبع الأساسية

من القناة الروحية تتفرع خطوط تحمل الطاقة إلى كافة أنحاء الجسم. هذه الخطوط ليست بُنية جسمانية مثل الأوعية الدموية، بل هي بمثابة مسارات لتدفق الطاقة. هناك اثنا عشر مساراً أساسياً للطاقة، بالإضافة إلى الشريان الموجّه وشريان الإدراك، وكل واحد منها يتصل بوظيفة عضو مُعيّن أو مجموعة من الأعضاء. في الشكل ٢: ٧ تبدو صورة شاملة لنظام مسارات الطاقة في الجسم، وهذا ما يتناوله الفصل السابع بالتفصيل.

على امتداد كل مسار توجد مجموعة من النقاط (Tsubo) وهي تعمل كثقوب صغيرة تسمح للطاقة بدخول المسار والخروج منه. هناك حوالي ٣٦٠ نقطة معروفة، والعديد منها يُستخدم في الطب الشرقي الكلاسيكي لمعالجة الأمراض. وتُستخدم مسارات الطاقة وهذه النقاط في العلاج بالوخز بالإبر وتدليك الشياتسو، كما أنها تُستخدم في فنّ العلاج بالكف الذي يتناوله الفصل السابع بمزيد من الشرح والتفصيل.

الشكل ٢: ٧

صورة شاملة لنظام مسارات الطاقة في الجسم.



٢) الغذاء المرئي وغير المرئي

يتغذّى جسمنا بالغذاء المادي، الذي يتمثّله جهازنا الهضمي، وبغذاء الطاقة الذي يتمثله جهاز الطاقة فينا - نقاط الشاكرا والقناة الروحية ومسارات الطاقة والنقاط. ولكي نستمر على قيد الحياة نحتاج إلى هذين النوعين من الغذاء، ونحتاج أن يعمل الجهازان جيداً. ونحن نحافظ على جهازنا الهضمي بتناول أطعمة من نوعية جيدة، ونحافظ على جهاز الطاقة باستيعاب طاقة من نوعية جيدة. لكن كيف نتأكد من

استيعاب طاقة جيدة النوعية وكيف نتحاشى استيعاب طاقة سيئة النوعية؟ في ما يلي نورد لائحة ببعض الإرشادات الهامّة في هذا المجال.

* إن نمط التفكير المفرح والسعيد والإيجابي له تأثير نافع على طاقتنا، في حين أن نمط التفكير السلبي والمتشائم والمحبط من شأنه أن يستنزف هذه الطاقة.
* إن تناول طعام جيد النوعية يَمدّنا بطاقة مفيدة، من خلال بنية الطاقة في الغذاء نفسه. إن المواد الغذائية الكاملة والطبيعية والطازجة تفيض حياة وطاقة، في حين أن المواد الغذائية المكرّرة والمصقولة تفقد حيويتها، ويحتاج تناولها إلى هدر للطاقة.
* إننا نزوّد أنفسنا بالطاقة من خلال اكتساب عادات يومية مفيدة مثل التمرين الرياضي، والهواء الطلق المنعش، والنوم بمعدّل كافٍ. إن العادات السيئة صحياً تتطلب إنفاقاً للطاقة للتعويض عن الضرر الذي تلحقه بأجسامنا، وتؤدي بنا إلى حالة من التعب والإرهاق.
* إن الممارسة المتكرّرة للعلاج بالكف، بدور المعطي والمتلقي، تساهم في تعزيز طاقتنا بشكل إيجابي.
* أما الممارسات الأخرى مثل التدليك الذاتي Do-I والشياتسو واليوغا والتدرّب على الفنون القتالية، فهي تساهم في تعزيز الطاقة إيجابياً.
* كما أن التمارين الروحية وجلسات التأمل مفيدة جداً.

٣) الهالة

الهالة (Aura) هي حقل الطاقة الذي يحيط بجسمنا وينفذ فيه. والهالة ليست عند البشر فقط، بل عند الحيوان والنبات وكل الكائنات الحية أيضاً. وتشتمل هالة البشر على القناة الروحية والشاكرا ومسارات تدفق الطاقة، وهذه جميعاً تساهم في تكوين طاقتنا الكلية. ويوضح الشكل ٢: ٨ هالة الجسم البشري.

الشكل ٢: ٨

الهالة: (A) الطبقة الداخلية (B) الطبقة الوسطى (C) الطبقات الخارجية. قد تؤدي الدراسة التفصيلية إلى اكتشاف مزيد من الطبقات.



نلاحظ أن الهالة تمتد إلى ما وراء الجسم المادي. والهالة بطبيعتها أكثر «ين» متمددة، وتُظهر ثلاث طبقات ما وراء نطاق الجسم المادي. إن الطبقة الداخلية، القسم الأكثر كثافة من الهالة، يُطلق عليها أحياناً اسم الجسم الأثيري، وتمتد على بُعد حوالي إنش من الجسم الطبيعي. والطبقة الثانية تمتد على بعد بضعة أقدام من الجسم وهي أقل كثافة؛ وترتبط عموماً بتجربتنا العاطفية. أما الطبقة الثالثة فقد تمتد على بُعد أقدام ما وراء الجسم وهي رقيقة جداً وصافية؛ وترتبط بتجربتنا الفكرية والروحية الأكثر رهافة.

والهالة ليست بُنية ثابتة: فطاقة «الين» المتمددة تعمل كالسائل، وهي تتحرك وتفيض وتتغير باستمرار. وحقل الطاقة الخاص بكل واحد منا يتغير من يوم إلى

آخر، تحت تأثير نشاطنا اليومي وأفكارنا وغذائنا وعاداتنا والمناخ والبيئة. وقد يتغيّر من دقيقة إلى أخرى حسب المؤثّرات التي نتعرّض لها.

نستطيع أن نبني هالة قوية ومتعافية قادرة على مقاومة التأثيرات السلبية وعلى تلبية حاجتنا اليومية من إنفاق الطاقة، وذلك من خلال الغذاء المفيد واعتماد ممارسات حياتية مفيدة كما أوردنا سابقاً. إن حقل طاقة في مثل هذه الحالة الجيدة يفيض عافية على المستويين الجسماني والعقلي. كما أن ممارسة العلاج بالكف تُعتبر عنصراً مساهماً في هذا المجال.

قد نلاحظ داخل الهالة فروقات من نقطة لأخرى. مثلاً، قد ينعم أحدهم بحقل طاقة سليم حول المعدة، ولكنه يمتلك في الوقت نفسه حقل طاقة أضعف أو ذا نوعية متدنية بجوار القلب. وقد يعكس ذلك حالات موجودة في الجسم. وبما أن تدفق الطاقة يشكّل الأساس والسبب لحالتنا الفيزيولوجية، فإن هذه الفروقات قد تشير إلى تطور نسق للطاقة، لم يظهر بوضوح بعد، في الجسم المادي. والشخص القادر على تحسّس الهالة يستطيع بالتالي اكتشاف علّة قبل تطورها في الجسم واتخاذ التدابير اللازمة لمنعها.

ولما كانت طاقتنا تتحرك وتتغير باستمرار، فمن المستحيل تقريباً المحافظة على هالة متوازنة تماماً طوال الوقت؛ إذ إننا نعاني عادة اختلالاً ما في التوازن. لكننا نستطيع من خلال العناية الطبيعية ضبط طاقتنا بحيث نخفّف من حالات اختلال التوازن الحادّة، ونقلل من تعرضنا لتقلّبات رئيسية متطرّفة. وحقل الطاقة السليم يكون قوياً ومتساوياً ومشعّاً بانتظام في الجسم كلّه. أما الإحساس بالعافية الجسدية والعقلية فيلي ذلك بشكل طبيعي.

٤) كشف الهالة

ذكرنا سابقاً أن هناك عدداً من الاختراعات الحديثة، مثل طريقة التصوير الكيرلي، تستطيع الكشف عن الهالة بوسائل كهربائية أو مغنطيسية أو آلية. وقد يتعلم الناس كيفية اكتشاف الهالة من دون أي مساعدة آلية، وذلك باستخدام قُدراتهم الذاتية فقط. وهذا الأمر يتطلّب بعض التمرين والتدرّب، ولكي ننجح في هذا المجال أيضاً، نحتاج إلى صحة جيدة وعقل صافٍ وذلك من خلال اتباع نظام غذائي ونمط عيش مناسبين، وأيضاً إلى قلبٍ صافٍ محبٍ للناس.

وقد يتم اكتشاف الطاقة في الهالة بطرق مختلفة وذلك حسب الشخص الذي يقوم بذلك:

- **الإحساس بالحركة:** هل سبق لك أن شعرت بوجود شخص في غرفة على الرغم من أنك لم تره بعينيك ولم تسمع أي صوت صادر عنه؟ هذا الشعور نابع من الحسّ بالحركة. كأننا نشعر بوجود طاقة الشخص الآخر بشكل عام، وقد نشعر بذلك بجسمنا كلّه. وليس في هذا الأمر ما يثير الاستغراب إذا تذكّرنا أن الطاقة، على الرغم من أنها غير مرئية إجمالاً، هي حقيقية ولها خصائص مادية، على الرغم من أنها أكثر تمدّداً وأخف من المادة الكثيفة. ومن المحتمل أن تكون هالتك الكبرى المتمدّدة تلاقت مع هالة الشخص الآخر الكبرى المتمدّدة وهو يدخل الغرفة.
- **اللمس:** مع تطوّر وعينا ونموّه تزداد مقدرتنا على اكتشاف الطاقة باللمس. عندما ندفع راحتينا بجوار هالة ما نشعر بأحاسيس مختلفة من سخونة أو برودة أو وجود تيار كهربائي أو مغناطيسي. إن ممارسة العلاج بالكف تساعد على تطوير هذا الإحساس.
- **الرؤية:** يقول عدد من الأشخاص إنهم رأوا الهالة لا بالعين الخارجية، بل كأن ذلك حدث بواسطة عين داخلية. وحقل الطاقة قد يكون جميلاً جداً، وله ألوان عديدة تتغير من منطقة لأخرى وتعكس تغيّرات في الحالة الفيزيولوجية والعاطفية.
- **السمع:** بعض الأشخاص الذين يتمتعون بإحساس مرهف بالصوت تنمو لديهم القدرة على سماع الهالة. فحقل الطاقة يُفسّر كسلسلة من النغمات الموسيقية، أو نغم واحد، يختلف من شخص لآخر.
- **الرائحة:** ذُكر أن بعض الأشخاص يشعرون بهالة شخص آخر كرائحة مميزة، حتى عندما يكون هذا الشخص على مسافة بعيدة تكون فيها قدرة الشم غير ممكنة. هؤلاء نمت لديهم المقدرة على تفسير التردّدات التي يحدثها حقل الطاقة كرائحة.

هذه القدرات التي تبدو مذهلة لا تعود على هذا القدر من الغرابة عندما نعرف أنها نمت بواسطة التدريب والوعي والانتباه على مدى فترة زمنية طويلة. ومعظم الناس لا يشغلون جزءاً كبيراً من وقتهم بالتفكير في الهالة أو في القدرة على تحسّس الطاقة. لكن عندما يريد أحدنا أن يفعل ذلك فلن يجد صعوبة كبيرة في تطوير الوعي

بالطاقة من خلال اللمس أو ربما من خلال الرؤية أو غيرها من الوسائل الأخرى. وهذا الوعي سيكون عنصراً بالغ الأهمية في تقرير حالتنا الصحية أو حالة شخص آخر، وذلك من أجل تحقيق مستوى أعلى من الصحة والسعادة.

إذا استطعنا تحسين حالتنا الصحية من خلال اختيار الغذاء الجيد ونمط العيش الملائم، يزداد وعينا وانتباهنا تلقائياً، وتصبح مقدرتنا على تحسّس الطاقة والهالة أمراً عادياً. وفي الوقت نفسه ننمّي صفات البشاشة والتفاؤل التي تساهم في تعزيز فاعليتنا إذا لعبنا دور المعالج. وإذا أردنا تلقّي العلاج بالكف من شخص آخر، من الأفضل أن نختار شخصاً يتمتع بهذه الصفات.

إن نظام الطاقة جزء مهم من الإنسان ككل. ومن أجل ممارسة العلاج الكلّي يصبح الاهتمام بنظام الطاقة والعناية به على قدر كبير من الأهمية. إن ممارسة إعطاء وتلقي العلاج بالكف مفيدة جداً؛ ونحن نتعلم من خلال نهج الماكروبيوتيك كيفية القيام بذلك على نحو أكثر توازناً وفاعلية.

الشكل ٢: ٩

رسم فني يُظهر نظام الطاقة في جسم الإنسان، الذي يشتمل على القناة الروحية والشاكرا ومسارات الطاقة والهالة. نستطيع، من أجل تبسيط الأمور لدرسها، أن نقوم بتحليل كل جزء على حِدَة، لكن يجب أن ندرك أن هذه الأجزاء في الواقع تعمل معاً كوحدة متكاملة. إن نظام الطاقة في الجسم هو ظاهرة من ظواهر الكون الرائعة - يحيا ويتحرك ويشعّ - إنه منبع الحياة السعيدة.



نظام الطاقة في جسم الإنسان، منبع متحرّك ومُشعّ للحياة.

أصول العلاج بالكف

إن عملية تعلّم كيفية ممارسة العلاج بالكف تبدأ بالعناصر البسيطة التي نحتاج إليها لتعزيز تدفق سليم للطاقة فينا - العناية بالذات والموقف الشخصي، وأوضاع الجلوس، وطرق التنفس، وطرق استخدام الأيدي، وبعض الأصوات البسيطة التي يمكن أن نغنّيها. هذه الأمور تشكل قاعدة أساسية للممارسة الجيدة للعلاج بالكف.

١) الاهتمام والموقف الشخصي

بما أن حالة المعالَج لها دور بالغ الأهمية في نجاح ممارسة العلاج بالكف، فإننا ننصح باعتماد النظام الغذائي ونمط العيش الماكروبيوتيكي، كما ورد في الفصل الأول، وذلك باعتباره من أُسُس العلاج بالكف. ونضيف في هذا المجال النقاط التالية:

نظام الغذاء اليومي

* اختيار المواد الغذائية الكاملة التي تحتوي على طاقة كاملة، عوضاً عن الأغذية المعالجة أو المكررة أو التي تعرضت للتجزئة. نأكل مثلاً الفجل بأوراقه وعِرقه.
* تخفيف المأكولات الحيوانية والحلويات والدهون والسوائل الزائدة، والتركيز على الحبوب الكاملة والخُضر وأنواع الفول والنباتات البحرية.
* الإكثار من السوائل يُحدث رطوبة في اليدين، وما يحول دون تدفق الطاقة من خلالها أثناء ممارسة العلاج بالكف. وتنتج التأثيرات نفسها من الإكثار من تناول الزيت، حتى الجيد منه، والإكثار من الفاكهة أو الخضر النيئة لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من السوائل.

* من الأفضل ممارسة العلاج بالكف بعد ساعة أو أكثر على تناول وجبة الطعام، بدلاً من بعدها مباشرة.
* مضغ اللقمة جيداً، خمسين مرة على الأقل إن لم يكن أكثر.
* التوقف عن الأكل قبل الإحساس بالامتلاء، لترك مساحة صغيرة فارغة في المعدة (الامتلاء بمعدل ٢/٣). كما أنه لا يجوز تناول الطعام في وقت متأخر ليلاً قبل النوم مباشرة، بل ينبغي الأكل قبل موعد النوم بساعتين أو ثلاث ساعات.

النشاط

* الانتباه لوضعية الجسم وعدم الاسترخاء أو الترهّل أثناء الجلوس أو الوقوف. إن اتخاذ وضعية سليمة يساعد على تدفق الطاقة جيداً عبر القناة الروحية.
* المحافظة على مستوى مقبول من النشاط الجسدي إذا أمكن.
* محاولة مزاولة نشاط رياضي ما في الخارج، أو التعرض للهواء الطلق والطبيعة، مُفيدان جداً ولو لبضع دقائق. فنحن نستمد الطاقة من الطبيعة.
* تحريك اليدين بنشاط أثناء المشي، يولّد حركة الطاقة من وإلى الجسم.

الملابس

* اختيار ملابس مصنوعة من خيوط طبيعية، مُصمّمة لتكون مريحة بحيث لا تُعيق دوران الدم والطاقة والهواء في الجسم.
* الكماليات مثل الأحزمة والعقود والأساور وغيرها من الأفضل أن تكون خفيفة الوزن، ومصنوعة من مواد طبيعية مثل القطن والبريم (شريط مزركش) والقشّ والخشب والصدف وغيرها. أثناء ممارسة العلاج بالكف نضع جانباً الساعة أو أي حليّ معدنية.
* اختيار مستحضرات تجميل طبيعية والابتعاد عن المستحضرات المصنّعة كيميائياً مثل الكريمات المرطبة للبشرة وطلاء الأظافر وغيرها.

البيئة

* إن الهواء النقي والنظيف وأشعة الشمس، يُدخلان الطاقةَ الطبيعية إلى البيت.

* النباتات الخضراء تستكمل النقص في الأوكسجين.
* اعتماد المصابيح الكهربائية المتوهجة أو غيرها من أنواع الإنارة الطبيعية، بدلاً من مصابيح النيون أو النور اللّصفي (fluorescent).
* داخل البيت يُفضَّل استخدام الخشب والقش والقطن وغيرها من المواد الطبيعية بدلاً من المواد الاصطناعية.
* من الأفضل ألاّ نستخدم الكثير من الأدوات الكهربائية. كما ينبغي إطفاء الأدوات الكهربائية بعد استخدامها ونزع القابس كلما أمكن، لتخفيف كمية الطاقة الكهربائية المتخلّفة من حولنا.
* يجب أن يكون جوّ البيت هادئاً وجميلاً، وأن نُحسن اختيار الألوان والديكور، ونخفف الأصوات غير الضرورية لكي ننعم بالهدوء.
* عند ممارسة العلاج بالكف على سطح غير طبيعي من الإسمنت أو الڤينيل مثلاً، ينبغي ضع قطعة خشب لترتاح اليد الثانية عليها، والجلوس على وسادة قطنية أو على غطاء طبيعي آخر.

الموقف

* يجب على الإنسان أن يكون مَرِحاً وسعيداً ومتفائلاً وأن يخلق جوّاً من المشاعر الطيبة من حوله.
* وأن يتعلم انضباطاً ذهنياً أو روحياً. ويتعلّم كيف يستخدم عقله ليساعده في اكتساب صحة جيدة.
* وأن يشعر دائماً بالامتنان لحياته اليومية، وللكون، وأن يحترم ويحبّ البشر وروائع الطبيعة.
* وأن تكون لديه رغبة إيجابية في الإشفاء، ويتمنّى الصحة والعافية لسائر الناس.
* وألا يظن أنه: «هو الشافي» بل «الوسيط أو القناة للشفاء». إن الشافي الحقيقي هو اللّه، الكلّي القدرة ومصدر الطاقة الكونية، وليس الإنسان الفرد.

هل استخدام العلاج بالكف آمن دائماً؟

العلاج بالكف علاج لطيف بطبيعته وليست له أي تأثيرات جانبية، وممارسته لا

تنطوي على مخاطرة في معظم الأحوال. ويُفترض في مَنْ يريد مزاولة هذا العلاج لشخص مُعيّن، مراعاة الأمور التالية:

١. **هل لدى هذا الشخص رغبة في هذا العلاج؟** معظم الناس يطلبون العلاج بالكف، لكن إذا كان المريض لا يريده ـ ربما بسبب مرض ما أو حساسية مفرطة أو لأنه يفضل علاجاً آخر بكل بساطة ـ عندئذٍ لا داعي للإلحاح. ويُفضل في هذه الحالة اللجوء إلى العلاج عن بُعد، كما هو مشروح في الفصل الحادي عشر.

٢. **هل هو مريض جداً أو يعاني حساسية مفرطة؟** إذا كان الشخص المعنيّ يرغب في تلقّي العلاج بالكف لكنه ضعيف جداً أو مريض أو مفرط الحساسية، من المهم أن يشرع المعطي بالعلاج بحرص ولطف. وفي حال انزعاج المتلقي، على المعطي أن يتوقف لبعض الوقت. وإذا لم تكن لدى المعطي خبرة كافية في هذا المجال من الأفضل أن يلجأ إلى تمارين لتهدئة الطاقة وحثّها وموازنتها بدلاً من التمارين المطوّلة والمختصّة المناسبة لهذه الحالات.

٣. **هل يعتمد المعطي نمطاً متوازناً في العلاج؟** إن جلسة العلاج بالكفّ التي تتبع السياق الموصى به، بما في ذلك تمارين التحضير، والتوازن والختام، ستؤدي إلى إحساس بالتوازن.

٢) استخدام اليدين

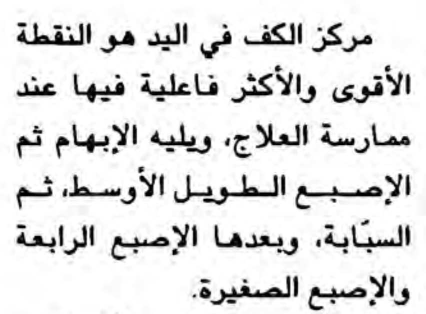
يؤدي مركز راحة اليد وظيفة نقطة الشاكرا الثانوية المهمة، أو كمركز للطاقة في الجسم. عند ممارسة العلاج بالكف، توضع نقطة شاكرا مركز الكف فوق الموضع الذي يحتاج إلى العلاج. (انظر الشكل: ٣: ١).

هناك لولب بالقرب من رأس كل إصبع وإبهام يشير إلى نقاط التدفق القوي للطاقة. وفي بعض التمارين التي تُستخدم فيها إصبع واحدة (أو إبهام)، عوضاً عن كامل الكف، فإن النقطة اللولبية هذه هي التي تلمس المنطقة التي تحتاج للعناية. وتنبغي الملاحظة أن هذه النقطة ليست رأس الإصبع بقدر ما هي النقطة في البطن.



الشكل ٣: ١

نقطة شاكرا مركز الكف، ولولبي الإصبع والإبهام.



مركز الكف في اليد هو النقطة الأقوى والأكثر فاعلية فيها عند ممارسة العلاج، ويليه الإبهام ثم الإصبع الطويل الأوسط، ثم السبّابة، وبعدها الإصبع الرابعة والإصبع الصغيرة.

أثناء العلاج، يجب ألا تكون الأصابع متباعدة ـ مما يؤدي إلى تشتّت الطاقة ـ بل تكون متقاربة بارتياح. وقد يفصل جزء من الإنش بين الإصبع والأخرى.



١ ـ ممارسة العلاج بالكف

يجب أن تكون الكف جافة وباردة نسبياً، لا رطبة جداً ولا دافئة جداً. علماً أن حالة الكف ناتجة من عاداتنا وغذائنا اليومي. وخلال العلاج قد يشعر المتلقّي أحياناً بشيء من الدفء يأتيه من كفّي المعطي، ولكن هذا يختلف عن حالة اليدين الدافئتين والدبقتين السابقة لممارسة العلاج، والتي تشير إلى إفراط في تناول السوائل والزيت والدهون والحلويات والمواد الغذائية النيئة.

ـ اليد اليمنى أم اليسرى؟ بشكل عام ننصح باستخدام اليد الأكثر هيمنة أو قوة لممارسة العلاج بالكف. الأيمن يستخدم يده اليمنى في أوضاع العلاج الهامّة، والأيسر يستخدم يده اليسرى. وسيتناول الفصل الثامن اعتبارات إضافية تفرض استخدام اليد اليمنى أو اليسرى لأغراض مُعيّنة.

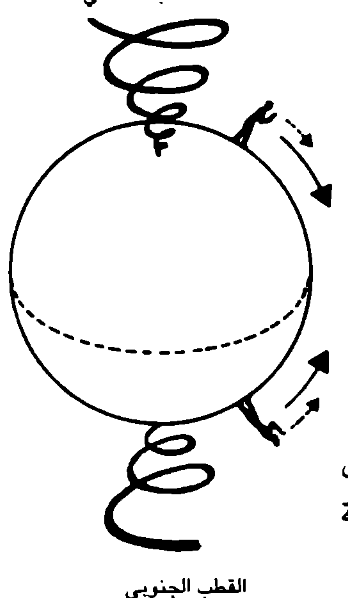
- **يد واحدة أم اليدان معاً؟** قد يكون العلاج بيد واحدة أو باليدين معاً. عندما يستخدم المعالج يداً واحدة، يترك الثانية ترتاح في حضنه، أو يرفعها في الهواء كأنه يستجمع طاقة السماء، أو يتركها تتدلى إلى الأسفل كأنه يستجمع طاقة الأرض. (الشكل ٣:٢).
عند استخدام اليدين معاً، لا نضع الواحدة منهما فوق الأخرى، لأنهما تميلان إلى إلغاء أو تحييد طاقة بعضهما البعض. وبدلاً من ذلك، نضع اليدين في موقعين مختلفين، ولكن مُتتامين، كما هو منصوص في عدد من التمارين في هذا الكتاب.

يجب على المعطي ألا يدع الطاقة «تتسرّب»، فلا يلمس المتلقّي بشكل غير مقصود في جسمه في موضع هو غير الموضع الذي ينوي معالجته. عندما يجلس يراعي عدم لمس المتلقي بقدميه أو بمرفقيه، لأن هذا قد يؤدي إلى انحراف الطاقة بشكل غير متعمّد. يجب فقط لمس الموضع المقصود باليد المناسبة.

أي جهة نواجه؟ في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، إذا واجهنا الجنوب عند ممارسة العلاج بالكف، نستفيد من مجرى الطاقة الذي يتدفق هابطاً من القطب الشمالي فيخترق ظهرنا ويضاعف قوة جهودنا العلاجية.

في الصباح نستطيع مواجهة الجنوب - الغربي بحيث تكون السماء الشمالية والشمس في الشرق مشرقة على ظهرنا. وفي المساء نستطيع مواجهة الجنوب - الشرقي بحيث تخترق السماء الشمالية وطاقة الشمس الغاربة في الغرب ظهرنا. (الشكل ٣:٣). وفي نصف الكرة الجنوبي، ندير ظهرنا للقطب الجنوبي الذي تفيض منه الطاقة باتجاه خط الاستواء، فيحلّ الجنوب مكان الشمال كما في التعليمات أعلاه.

بالطبع يستطيع المعطي مواجهة أي اتجاه لكن الاقتراحات أعلاه تُعطي أفضل النتائج للطاقة العلاجية.

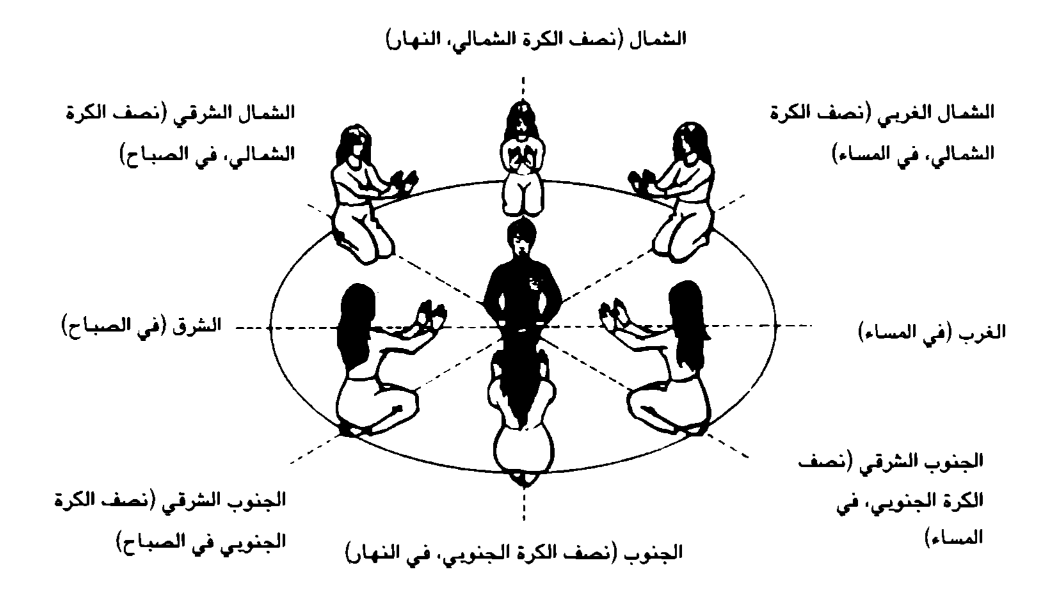


الشكل ٣:٢

تتدفق الطاقة من القطبين باتجاه خط الاستواء، وبالإمكان تسخيرها للعلاج بالكف.

الشكل ٣:٣

نستطيع مضاعفة طاقتنا إلى الحد الأقصى أثناء العلاج بالكف، بمواجهة اتجاهات مختلفة في أوقات مختلفة بحيث نستغلّ طاقة الشمس والطاقة المتدفقة من القطبين أيضاً. وهذا الرسم يظهر الاتجاهات التي نستقبل منها الطاقة القصوى في مختلف أوقات النهار، في نصفي الكرة الشمالي والجنوبي. نجلس وندير ظهرنا لهذه الاتجاهات بحيث تخترق ظهرنا تلك الطاقات القصوى فنبعث بها إلى الأمام خلال العلاج بالكف. في النصف الشمالي من الكرة مثلاً، ندير ظهرنا في الصباح إلى الشمال الشرقي بحيث نستجمع الطاقة من الشمس الصاعدة في الشرق، وكذلك الطاقة الهابطة من القطب الشمالي.



٣) وضعيات الجلوس

عند القيام بالعلاج بالكف أو تلقّيه يجب أن نتخذ وضعاً قويماً يُتيح تدفق الطاقة هبوطاً وصعوداً في القناة الروحية، على أن نكون مُسترخين بحيث نشعر بالراحة والمرونة بدلاً من أن نكون مشدودين أو متوترين. إن الوضعيات التالية ملائمة لهذه الغاية، وسوف نشير إليها من خلال التمارين التالية.

وننصح غالباً بوضعية «السيزا» (Seiza)، ولكن الوضعيات الأخرى ملائمة أيضاً ونستطيع أن نختار منها ما يناسبنا.

عندما نتخذ وضعية سليمة أثناء الجلوس نشعر وكأننا نطفو، أو كأننا نُشدّ من أعلى رأسنا بحبل لا أننا «نرفع أنفسنا إلى الأعلى».

في حال الجلوس على الأرض، من الأفضل أن يجلس المعطي والمتلقي على وسائد من القطن أو Zabuton.

٢ ١

١ ـ ٢ وضعية السيزا هذه الوضعية التقليدية للتأمل تعطي مرونة للعمود الفقري. نشدّ الجسم كله إلى أعلى. نجلس ونترك بين الركبتين مسافة توازي قبضة اليد تقريباً. الرّدفان يرتاحان على باطن القدمين. والأصابع متداخلة إلى حدّ ما. إذا أصيبت القدمان بتشنج في هذا الوضع يكفي أن نفكّ القدمين ثم نعارضهما ثانية بوضع الرجل الثانية من فوق لتنشيط الدورة الدموية.

بولين تتخذ وضعية السيزا

وضعية السيزا من الخلف

٣ ـ ٤



ليليان في وضعية نصف اللوطس (إلى اليسار)، ودايان في وضعية اللوطس (إلى اليمين)

٣. وضعية نصف اللوطس وهذه وضعية تقليدية أخرى للتأمل. القدمان متعارضتان، لكن إحداهما ترتاح على الفخذ المقابل، فيما الثانية تكون تحت الفخذ الثاني. توضع أحياناً وسادة إضافية بعد طيّها تحت الردفين لتسندهما.

٤. وضعية اللوطس تتطلّب هذه الوضعية التقليدية للتأمل مرونة في الرجلين، والبعض يجد صعوبة في تطبيقها. إذا كان التطبيق ممكناً من دون ضغط فإنها تُعتبر وضعية جيدة. القدمان متعارضتان وكل واحدة منهما توضع على الفخذ المقابل. وكما هي الحال في الوضعية السابقة، قد نحتاج إلى وسادة إضافية لوضعها تحت الردفين.



ستيف في وضعية الجلوس على كرسي للعلاج بالكف.

٥. **الجلوس على كرسي** وهذا يُعدّ أيضاً وضعية جيدة للعلاج بالكف، خصوصاً إذا كانت وضعيات الجلوس على الأرض غير مريحة. الردفان وأسفل الظهر يجب أن يستندا بارتياح إلى ظهر الكرسي لتنشيط التدفق السليم. القدمان ترتاحان على الأرض وتتخذان وضعاً مستقيماً عموماً.

٤) وضعيات اليدين

وضعية اليدين تؤثر على طريقة تدفق الطاقة عبر الجسم. والوضعيات التالية مناسبة لأغراض مختلفة خلال ممارسة العلاج بالكف، وسوف نشير إليها في كل التمارين.

١. **الوضعية الهادئة** هذه الوضعية تؤدي إلى شعور بالارتياح والهدوء القابل للتلقِّي. اليدان ترتاحان في الحضن، والراحتان إلى الأعلى، اليد اليسرى فوق اليمنى واليمنى تحت اليسرى. طرفا الإبهامين يتلامسان برقّة.

١. الوضعية الهادئة



٢. الوضعية المنشّطة



٢. **الوضعية المنشّطة** تدفق الطاقة الذي ينتج من هذه الوضعية يؤدي إلى إحداث شعور بالنشاط والانتباه. وهي تشبه الوضعية الهادئة، لكن باليد اليمنى في الأعلى واليسرى تحتها.

٣ـ٤ وضعية التوحّد

هذه الوضعية تعقد صلة الوصل بين طاقات الجسم في الجانبين الأيمن والأيسر، وتؤدي إلى شعور بالتكامل والتوحّد. نرفع اليدين أمام الصدر مع تلامس الراحتين بخفة دون عناء. ولا نبسط الأصابع بل نُبقيها متباعدة قليلاً بنحو متراخٍ. وإذا أردنا، نستطيع في هذه الوضعية رفع المرفقين بحيث تكون الذراعان متوازيتين مع الأرض، ونترك الراحتين في الوضعية المريحة نفسها. إذا تمكنا من تطبيق ذلك بارتياح نجد أنه يحسّن الحال ويزيد تدفق الطاقة.



٣. وضعية التوحّد

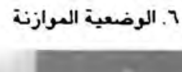


٤. وضعية التوحّد والمرفقان إلى الأعلى

٥. **وضعية الأمان** اليدان متعانقتان في الحضن. هذه الوضعية تساعد على وصل تدفق الطاقة في الجهتين اليمنى واليسرى، ولها تأثير «يانج»، يعطي شعوراً بالانسجام ويحفظ الطاقة في الداخل، مما يثير شعوراً بالدفء ومقدرة على التأمل الداخلي. يمكننا أن نجرّب وضع أحد الإبهامين فوق الآخر أولاً، ثم وضع الإبهام الثاني فوق الأول ونلاحظ الفارق بين الوضعيتين.

٥. وضعية الأمان





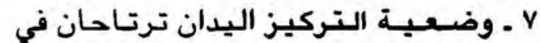
٦. الوضعية الموازنة



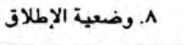
٦ ـ الوضعية الموازنة اليدان مجموعتان معاً بحيث تتلاقى أطراف الأصابع فيهما. تكون الأصابع متباعدة قليلاً واليدان مرتاحتان في الحضن. هذه الوضعية توحّد تدفق طاقة الجهتين اليمنى واليسرى، وتعطي إحساساً بالانسجام، كما أن وضعية الأصابع تحدث شعوراً بالاستقرار والتوازن.

٧. وضعية التركيز





٧ ـ وضعية التركيز اليدان ترتاحان في الحضن، الإبهام الأيمن والسبّابة يلامسان طرفي الإبهام الأيسر والسبابة في اليد اليسرى. وسائر الأصابع مطوية. هذه الوضعية لها تأثير «اليانج» مما يساعد على التركيز والتفكير الواضح.



٨. وضعية الإطلاق



٨ ـ وضعية الإطلاق اليدان ترتاحان على الفخذين والراحتان إلى الأعلى. قد يلامس الإبهام السبابة لتشكيل دائرة، أو لا يتلامسان. هذه الوضعية المنفرجة والمرتاحة هي وضعية «ين» وتفيد في التخلص من التوتر والضّيق في داخلنا، وكذلك في إثارة الشعور بالسماح وقابلية التلقّي. ويترافق ذلك أيضاً مع إحساس بالخفة والبرودة.

٩. تلقِّي طاقة السماء اليدان مرفوعتان نحو السماء، حتى مستوى الكتفين تقريباً، مفتوحتان قليلاً للتزوّد بالطاقة التي تفيض من السماء. نلاحظ أننا، كي نتزوّد بطاقة «يانج» الآتية من السماء نرفع يدينا في وضع «ين». إن رفع اليدين أكثر، فوق مستوى الكتفين، يزيد كمية طاقة «يانج» التي نتزود بها.



٩. تلقّي طاقة السماء



١٠. تلقّي طاقة الأرض

١٠. تلقّي طاقة الأرض اليدان ممدودتان نحو الأرض، ومفتوحتان قليلاً باسترخاء لتلقّي الطاقة الصاعدة من الأرض.

١١. تلقي طاقة السماء وطاقة الأرض.



١١. تلقي طاقة السماء وطاقة الأرض يد مرفوعة إلى الأعلى، والثانية ممدودة نحو الأسفل، وذلك من أجل تلقي الطاقة من السماء والأرض معاً. نستطيع تجربة كل من اليدين في الوضعيّتين، لكن لأن اليد اليمنى بشكل عام فيها تدفّق أقوى لطاقة الأرض تستطيع إذا رُفعت أن تجتذب المزيد من طاقة السماء، والعكس صحيح.

٥) - طرق التنفّس

نحن عادة لا نعي تنفّسنا، على الرغم من أنه عمل من أهم الأعمال التي نقوم بها. إذ يتزود الجسم بالأوكسجين من خلال التنفس ويجدد الدم ويصرّف النفايات الغازية. في الوقت نفسه يساعد التنفس على ضبط التدفق الداخل والخارج من طاقة

السماء وطاقة الأرض، فيزوّدنا بطاقة جديدة ويصرّف الركود. إن طريقتنا في التنفس أساسية في ضبط تدفّق الطاقة، والتحكّم في الوقت نفسه في حالتنا الفيزيولوجية والعقلية والعاطفية، وهي أيضاً عامل مهم في ممارسة العلاج بالكف. وفي ما يلي بعض الطرق الأساسية للتحكّم في عملية التنفس[١].

١ - **التنفس الطبيعي** هذه الطريقة تعني الجلوس بارتياح، واتخاذ وضعية سليمة وترك التنفس يتبع إيقاعه الطبيعي؛ والمحافظة على راحة البال وعدم ترك أي شيء يزعج التنفس. لا داعي لأن يتخذ التنفس نمطاً معيناً، بل يترك ليصبح سلساً ومرتاحاً ومنتظماً في الشهيق والزفير. هذه الطريقة في التنفس تُحدِث حالة من الأمان والتوازن في الجسم والعقل معاً.

٢ - **التنفس الكامل** هذه الطريقة قد تُستخدم من حين إلى آخر لاستيعاب المزيد من الطاقة والقوة. وهي تُنفّذ في حركة سَلِسَة ومنتظمة، لكننا جزّأناها إلى مراحل من أجل توضيحها.

أ. عند البدء بالتنفس، نترك الهواء يملأ أولاً أسفل الرئتين. مع حدوث ذلك يتمدد البطن.

ب. نتابع ونترك الهواء يملأ الجزء الأوسط من الرئتين، فتتمدّد المنطقة الوسطى في الجسم.

ج. وأخيراً يتمدّد الصدر فيما يمتلىء الجزء الأعلى من الرئتين.

د. نحبس النفس لبضع ثوان.

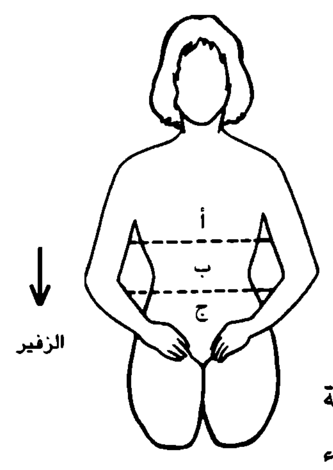
هـ كي نزفر الهواء نعكس العملية. نفرغ أولاً أعلى الصدر، ثم الوسط، ثم البطن (أسفل الرئتين).

و. نترك الرئتين فارغتين بضع ثوان ثم نبدأ من جديد.

يجب ألا نبذل الجهد في تطبيق هذه الطريقة، بل أن نتنفس بسلاسة وارتياح. نستطيع التأكد من تمدد البطن بوضع إحدى يدينا عليه وملاحظة صعوده وهبوطه مع الشهيق والزفير.

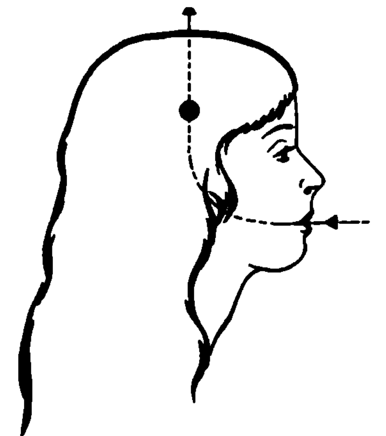
---

(١) لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، يمكن الاطّلاع على كتاب: The Book of Do-IN لميتشيو كوشي.



خلال عملية التنفس الكامل، نتنفس أولاً
لنملأ الجزء أ ثم ب ثم ج، وأثناء الزفير
نعكس العملية ونُفرغ ج ثم ب ثم أ.

٣. تـنـفُّس «الـين» هـذه الـطـريـقـة فـي الـتـنفُّس تستخدم عناصر «الين» في التحرك إلى الأعلى، والسرعة البطيئة، والتمدد لإحداث تأثير من البرودة أو الاسترخاء والخفّة والروحانية أو الانفصال عن البيئة. وهي مفيدة عندما نشعر بأننا في حالة «يانج» مفرطة ـ سخونة، توتر، عجلة. وإذا كان الواحد منا يشعر بحالة «ين» مفرطة ـ برودة، دوار أو إحباط ـ فإن هذه الطريقة في التنفس يجب أن تستخدم لفترة قصيرة جداً، أو لا تُستخدم على الإطلاق.

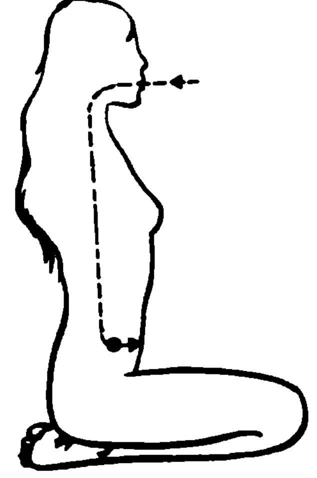


في تـنـفَس «الـيـن» يـدخـل الـهـواء الـرئـتـين كـالمعتـاد، لكننـا بفعل القصد نجعل الطاقة تتحرك نحو الأعلى، كما يبدو في الصورة.

نجلس ونترك يدينا في وضع الإطلاق، ونتنفس ببطء ومن دون استعجال. الشهيق، وهو فعل أكثر «ين»، قد يكون من مرتين إلى ثلاث مرات أطول من الزفير. نتنفّس نحو الأعلى، مركّزين على تمدّد الجزء الأعلى من الجسم بدلاً من البطن. نشعر وكأن النفَس يتحرك نحو أعلى الرأس. نحبس النفس بضع ثوان ثم نترك الهواء يخرج ببطء. نواصل هذا التمرين لبضع دقائق، ونعد من ١٠ إلى ١٥ أثناء الشهيق، وحتى ٥ أثناء الزفير.

٤ ـ تنفُّس «اليانج» هذه الطريقة تعزِّز الإحساس بالدفء والنشاط والصلابة والاستقرار. إنها مفيدة جداً في الطقس البارد أو عندما يشعر الواحد منّا بحالة «ين» مفرطة من البرود والتردّد وعدم الأمان. مَن يشعر أنه يميل أكثر إلى حالة «يانج» لا يجد متعة في هذا التمرين.

طريقة تنفّس «اليانج» هذه تستخدم عوامل «يانج» للحركة الهابطة السرعة والتقلّص.



في تنفّس «اليانج»، نتقصّد أثناء التنفّس إحداث تدفّق للطاقة نحو الأسفل.

تكون اليدان في الوضعية المنشّطة أو وضعية الأمان أو أي وضعية أخرى تميل إلى إحداث تأثير «اليانج». وهذه المرة يكون الزفير أطول من الشهيق، مع التركيز على طاقة «يانج» للتقلّص، وقد نسرّع عملية التنفس. يجب التشديد على الحركة إلى الأسفل وذلك بالتركيز على التنفس إلى الأسفل إلى منطقة البطن.

نتنفس الهواء ونحن نَعدّ حتى اثنين، ثم نحبس النفس لبضع ثوان، ثم نخرج الهواء ونحن نعد حتى ٥ أو ٧. بعد ذلك نرتاح لبضع ثوان لنشعر بتأثيرات التقلّص، قبل أن نبدأ بتكرار العملية. نتابع التمرين لدقيقتين أو ثلاث.

٦) أنماط التأمل

التأمل مهم لتنظيم نشاط الذهن وضبط تدفق الطاقة في الجسم. وممارسة التأمل مرحلة تحضيرية للعلاج بالكف، للمعطي والمتلقي. وهناك أنماط عدة من التأمل، بعضها يميل إلى استخدام المزيد من عناصر «ين»، والبعض الآخر يميل إلى استخدام

المزيد من عناصر «يانج». ونحن نستطيع اختيار الطريقة التي نحتاج إليها في حالة مُعيّنة. وفي ما يلي نذكر ثلاثة أنماط أساسية من التأمل، معرفتها مفيدة من أجل ممارسة العلاج بالكفّ [1].

١. التأمل الأساسي

١. **التأمل الأساسي** هذا نمط متوازن من التأمل يساعد على انسجام الطاقة وتهدئة الذهن. نجلس بارتياح بوضع جيد، ونترك اليدين في «الوضعية الهادئة» (أو أي وضعية أخرى مريحة مثلها). قد نغلق العينين أو نتركهما مفتوحتين قليلاً تنظران نحو الأسفل إلى حدّ ما. نحافظ على «التنفس الطبيعي» ونترك الذهن يرتاح في حالة من الفراغ، أو ربما في حالة ملاحظة عملية التنفس فقط. بعد بضع دقائق نشعر بمزيد من السكون والصفاء الذهني، وتدفّق الطاقة فينا يصبح هادئاً أو متوازناً ومنسجماً.

٢. تأمل «الين»



٢ ـ **تأمّل «الين»** عندما يتملّكنا الإحساس بالحرارة والعجلة والتوتر، يفيدنا هذا التأمل «الين»، لأنه يحدث حالة من البرودة والتباطؤ والخفّة والتمدّد. هذا النمط من التأمل عُرف في مناطق ذات مناخ حار، مثل جنوب الهند. وهو يركّز كثيراً على الناحية الروحية، لأنه يحوّل انتباهنا بعيداً عن الأمور الدنيوية وعن الوجود المادي. لذلك فهو لا يفيد كثيراً الأشخاص الذين هم في الأصل في حالة «ين» مفرطة، ويحتاجون إلى أن يشدّوا أنفسهم إلى الأرض.

(١) من أجل معرفة المزيد عن التأمل، انظر كتاب ميتشيو كوشي: The Book Of Do-In.

ولكن بما أن هؤلاء حتى يعيشون أحياناً حالة «يانج» مفرطة، فإن أي إنسان يمكن أن يستفيد من التأمل «الين»، في بعض الأحيان.

نتخذ وضعاً سليماً في الجلوس، ونترك اليدين في «وضعية الإطلاق»، والذراعين على الجانبين، والراحتين مفتوحتين إلى الأمام ونحو الخارج. الرأس يتّجه إلى الأمام والذقن يرتفع قليلاً نحو الأعلى، والعينان مرفوعتان كأنهما تنظران إلى شيء موجود فوقنا. قد نترك الفم مفتوحاً قليلاً. نستخدم طريقة التنفس «ين»، التي أوردنا شرحها سابقاً، ويكون اتجاه التنفس نحو الأعلى، والشهيق أطول من الزفير. نستطيع أثناء استنشاق الهواء الطويل العميق أن نترنح قليلاً نحو الأمام، وأثناء الزفير، الذي يستغرق وقتاً أقصر، نعود إلى وضعنا الأول. نتابع هذه العملية لدقيقتين أو ثلاث، ونلاحظ نمو الإحساس بالخفة والبرود. لكن يجب التوقف عند الشعور بدوار.

٣. **تأمل «اليانج»** هذا النمط من التأمل يمنحنا إحساساً بالدفء والثبات والنشاط والتنبّه. نشعر أننا على صلة وطيدة بالأرض وبوجودنا المادي، ويتملّكنا إحساس بالأمان. إن تأمّل «يانج» مفيد في التأقلم مع الطقس البارد. ويعكس تأمل «زِن» الذي عُرف في مناطق الشمال، هذه الخصائص. والشخص الذي يشعر بأنه في حالة «ين» مفرطة - بارد، غير واثق من نفسه، متردّد، سلبي - يستفيد من هذا التأمل.

٣. تأمل «اليانج».

نطوي اليدين في «وضعية الأمان» أو في «الوضعية المنشّطة» أو أي وضعية تميل إلى إحداث حالة «يانج». العينان مغمضتان أو مفتوحتان قليلاً تنظران إلى الأسفل، والفم مغلق. نعتمد طريقة تنفس «اليانج»، ونركّز على الحركة إلى الأسفل نحو البطن. الزفير أطول من الشهيق. نستطيع إذا أردنا، أن نردّد صوت «يانج» أثناء الزفير مثل «تو». نتابع هذا التأمل لدقائق عدة ونلاحظ تزايد إحساسنا بالدفء والأمان؛ وبأننا صرنا مستعدين لممارسة العمل على الأرض.

دراسة وتطبيق

قبل الانتقال إلى الفصل التالي، ننصح القارىء بتخصيص بعض الوقت لتعلّم وممارسة أوضاع اليدين والجلوس وطرق التنفس والأصوات وأنماط التأمل التي وصفناها في هذا الفصل. كما ننصحه بالتمرّن عليها بارتياح ودون استعجال من أجل التعوّد عليها. وعندما يشعر أنه تعرّف إلى هذه التمارين والأوضاع الأساسية سيجد أن من السهل عليه ممارسة تمارين العلاج بالكفّ الواردة في الفصول التالية.

نظام العلاج بالكف

إن هدف العلاج بالكف هو زيادة استمتاعنا بالحياة. ويؤثر البعض التركيز على الجانب الصحي لهذا العلاج، والبعض الآخر يهتم أكثر بالطريقة التي يعلّمنا فيها العلاج بالكف كيف تعمل الطاقة، وهناك أيضاً من يرى فيه بكل بساطة طريقة للاسترخاء أو تخفيف التوتر أو اكتساب الطاقة. ومهما كانت المقاربة، نرجو أن يمارسه الجميع بابتسامة! وأن يجدوا متعة في رفع مستوى صحتهم وسعادتهم وحيويتهم.

هناك طرق عدة ممكنة لممارسة العلاج بالكف. ونحن ننصح باعتماد النمط الذي نعرضه في هذا الفصل كبداية، لأنه بسيط ومنظَم وفاعل، ومصمَم لتلبية الاحتياجات الأساسية للعناية بالطاقة وتعزيز الإحساس بحُسن الحال والتوازن. وهو في الوقت نفسه يسمح بإضافة تعديلات أو تمارين إضافية قد يحتاج إليها البعض. ويتضمّن المخطط أدناه وصفاً للخطوات المقترحة في هذا النمط من العلاج بالكف. ويتناول هذا الفصل كل خطوة منها بالتفصيل.

I. تحضير للمُعطي.
   أ. تهدئة الذهن بواسطة التأمّل.
   ب. تنقية الهالة.
   ج. توليد القدرة العلاجية.
II. تحضير للمتلقّي.
   أ. تهدئة الذهن بواسطة التأمل.
   ب. فحص الهالة.
   ج. تنقية الهالة.

III. توافق وانسجام تدفق طاقة الجسم ككل.

IV. تمارين لأهداف خاصة.

V. خطوات ختامية.

أ. فحص الهالة.

ب. تنقية الهالة.

ج. ترسيخ التوازن.

د. الراحة.

هناك تمارين مختلفة لكل خطوة، وقد اخترنا عدداً منها بحيث يطبّق القارىء تمريناً أو أكثر، بحسب حاجته.

وهذا المخطّط هو بمثابة جلسة متكاملة من العلاج بالكف، لذلك ننصح بتطبيق كل خطوة فيه وعدم إغفال أي طور منه.

في البداية قد نحتاج إلى وقت إضافي لتعلّم كل تمرين، كما يحتاج الطّاهي إلى وقت إضافي عند تحضير وصفة جديدة للمرة الأولى. وقد لا نلاحظ نتائج لافتة في البداية أيضاً. لكن لا داعي لأن تثبط همتنا. إن قيمة العلاج بالكف تكمن في ناحية منها، في الممارسة والتجربة، وفي ملاحظة التقدم الذي يحرزه المعطي والمتلقي على حد سواء من شهر لآخر، والأهم من ذلك، في التعلّم والنمو والمتعة من خلال الممارسة.

I- تحضير للمُعطي

قبل الشروع في العلاج يجب على من يُعطي العلاج أن يتخذ خطوات عدة لتنقية وتعزيز تدفق الطاقة في جسمه. ومن الأفضل أن تكون حالة المعطي أحسن من حالة المتلقي أو على الأقل متساوية معها. ولتحقيق ذلك، على المعطي اعتماد نمط العيش ونظام الغذاء الماكروبيوتيكي كما شرحنا سابقاً. (بهذا المعنى نستطيع القول إن التحضير يبدأ قبل أيام أو أسابيع أو حتى سنوات!). في أي حال، بالإمكان مزاولة هذه التمارين التحضيرية بشكل منتظم.

يجب نزع كل الحليّ المعدنية، والتأكّد من نقاء الهواء في الغرفة، وفتح نافذة إذا

احتاج الأمر. بعد ترتيب الوسائد والكرسي، قد نرغب في التمطي أو القيام ببضعة تمارين من Do-In لبضع دقائق، بغية اكتساب الليونة. ونستطيع أيضاً نزع أحذيتنا وفك أزرار القبّة والأكمام إذا كانت تُعيقنا.

أ. **تهدئة الذهن بالتأمل** التأمل يُضفي حالة من الهدوء والصفاء والأمان على الذهن وتدفّق الطاقة في الجسم. يُطبّق المعطي تمرين التأمل الوارد في الفصل الثالث، مع زيادة بضع دقائق إضافية إذا كان قد عاد للتو من بيئة تعجّ بالحركة والضجيج اثّرت على حالته الذهنية. ويستمر في هذا التأمل حتى يتملكه إحساس بالسكون والهدوء والسعادة. ويفضّل بعض الأشخاص إراحة الذهن في حالة من الفراغ، ويستعين آخرون بموسيقى تأملية مُبهجة أو بالتخيّل.

أ ـ وضعية البداية



يساعد التخيّل على ابتكار صور ذهنية تؤدي إلى تحسين حالة الطاقة في الجسم. قد نتخيل مثلاً، وقد أغمضنا عيوننا، بأننا في غابة جميلة بجوار بحيرة. ونستطيع بواسطة العقل استحضار صورة النسيم يتلاعب بأوراق الشجر، وصوت ارتطام الموج برفق، وعبير الأزهار القريبة؛ كأننا نستمد الطاقة الطبيعية من هذه المشاهد الخيالية.

ب ـ **تنقية الهالة** تتأثر طاقة الجسم بعوامل عدة ـ الغذاء والعمل والصوت والتعاطي مع الآخرين والبيئة. وهذه العوامل ليست كلها مفيدة، وقد تبقى رواسب تأثيراتها في الهالة لبعض الوقت. ويُعيق هذا الركود في الهالة جهودَ العلاج بالكف ويمكن أن يؤثّر على الحالة الصحية بشكل عام. لذلك نمارس تمارين مخصصة لإزالة الركود من حقل الطاقة مثل التمرينين التاليين:






ب.١.ب ـ مدّ اليدين

ب.١.ج ـ انزلاق إحدى اليدين قليلاً عن الأخرى

ب.١.د ـ بسطُ اليدين



ب.١.هـ ـ تصفيق

١. تمرين بسيط لتنقية الهالة

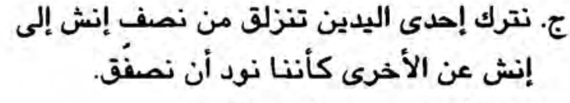
أ ـ نتّخذ وضعية السيزا Seiza أو أي وضعية أخرى للجلوس مع رفع اليدين في وضع التوحّد، ولكنّ الراحتين متلامستان بخفة.

ب. نمدّ اليدين إلى الأمام مع إبقاء الراحتين في وضعهما.

ج. نترك إحدى اليدين تنزلق من نصف إنش إلى إنش عن الأخرى كأننا نود أن نصفّق.

د. نبعد اليدين عن بعضهما البعض.

هـ نصفّق بحدّة مرتين مع فاصل قصير بينهما مع إبعاد اليدين ثانية. التصفيق يجب أن يكون حاداً وحثيثاً، كأننا ننفض الهواء.



ب.١. هـ ـ خفض اليدين إلى الفخذين.



ب ـ ١. ز ـ تشكيل المثلث

ب.١.ج ـ الانحناء

و. نكرر الخطوتين «د» و«هـ».

ز. ننزل اليدين إلى جانبي الفخذين ونتركهما تنزلقان على الرجلينِ إلى الأرض أمامنا لتشكلا مثلثاً بتلامس الإبهامين والسبّابتين.

ح. ننحني بحيث يصل الأنف إلى وسط المثلث لكن دون ملامسة الأرض.

ب. ١. ط ـ الجلوس.

ط. نجلس ثانية ونتأمل بهدوء. مع التنفس بشكل طويل وهادىء، مع اليدين في وضع التوحد.

ي. نترك اليدين تسترخيان في الحضن ونجلس بهدوء لبرهة.

إن تردّدات صوت التصفيق الحادّ تساعد على تبديد الطاقة الراكدة وتشتيتها. عندما ننحني (الخطوة «ح») نشكل حلقة مكتملة لتدفق الطاقة في الجسم، وننشط الجهاز الهضمي. وفي الوقت نفسه ترمز الانحناءة إلى أننا نكرّس أنفسنا لعملية العلاج، ونُخضع ذاتنا للحكمة العظمى لقوة الحياة الكونية والأزلية.

٢. تنقية الطاقة بالتصفيق خمس مرات

تُستخدم سلسلة حركات التصفيق لخلق تردّدات صوتية حادة تشتّت الطاقة الراكدة. وقد نتّبع إيقاعاً موسيقياً أثناء التصفيق إذا أردنا.

أ. نتّخذ وضعية «السيزا» أو أي وضعية أخرى للجلوس. نضم اليدين في وضع التوحّد أمام الصدر.

ب. نتبع التسلسل التالي للتصفيق:

* تصفيق مرتين إلى الأمام.
* تصفيق مرتين إلى اليسار.
* تصفيق مرتين إلى الأمام.
* تصفيق مرتين إلى اليمين.

نكرّر التصفيق بهذا التسلسل خمس مرات، ونختتم بالتصفيق مرتين إلى الأمام.



ب. ٢.أ ـ وضعية البداية

ب. ٢.ب ـ تصفيق إلى الأمام



ب.٢.ج ـ انزلاق اليدين الى الفخذين

ب.٢. ب ـ تصفيق إلى الأمام ثانية

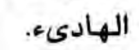


ب.٢.ب ـ تصفيق إلى اليمين

ب.٢.ب ـ تصفيق إلى اليسار

ج. نترك اليدين تنزلقان على جانبيْ الرجليْن وننحني كما فعلنا في التمرين الأول.

د. نجلس ثانية ونكرّر التنفس بعمق عدة مرات ونختتم ببضع دقائق في التأمل الهادىء.



ب.٢.ج - الانحناء

ب.٢. د - الجلوس





بتوليد القدرة العلاجية يتضاعف تدفق الطاقة في الجسم فتنساب إلى اليدين من أجل فاعلية أكبر للعلاج بالكف.

ج - **توليد القدرة العلاجية** بعض التمارين تساعد على زيادة تدفق الطاقة العلاجية وتوجيهها إلى اليدين. وفي ما يلي نورد بعض النماذج. (في الفصل الحادي عشر نورد تعديلات على هذه النماذج بحيث يقوم بها شخصان أو أكثر). وهذه التمارين تكون أكثر فاعلية إذا قمنا أولاً بتطبيق تمارين التأمل وتنقية الهالة، لأننا بذلك نهيِّىء حالة طاقة نقية وصافية تتضاعف فيها بشكل طبيعي القدرة العلاجية.

١ - توليد القدرة العلاجية

التمرين الأساسي.

أ - الجلوس في وضعية «السيزا» أو أي وضعية أخرى وضمّ اليدين في وضعية التوحّد أمام الصدر، مع التنفس بهدوء وعمق. قد تكون العينان مغمضتين أو نصف مفتوحتين.



ج.١.أ - توليد القدرة العلاجية بضمّ اليدين في وضعية التوحّد

ج.١.ب - توليد القدرة العلاجية، بفصل اليدين أحداهماعن الأخرى قليلاً

ب - باستمرار هذا الوضع، قد يبدأ الإحساس بالحرارة أو الوخز أو التذبذب في اليدين. إن تدفق الطاقة يتضاعف في اليدين في هذه الوضعية التي تشبه شحن البطارية.

ج - نواصل هذا التمرين لبضع دقائق حتى الإحساس بوجود تدفق قوي للطاقة عبر الراحتين؛ ثم نخفض اليدين لتسترخيا في الحضن.

قد لا نلاحظ أي إحساس في اليد في المرات الأولى التي نطبّق فيها هذا التمرين، لكننا قد نشعر بذلك بعد مزاولته عدة مرات. لكن على أي حال، إن تدفق الطاقة يأخذ مجراه بالتأكيد.

٢ ـ توليد الطاقة العلاجية: تنويعات ونصائح مفيدة

يمكن استخدام هذه التمارين لزيادة الطاقة، والتنويع لتشجيع المتمرّن على الاختبار أثناء توليد القدرة العلاجية؛ جرّب إضافة تمرين أو أكثر منها إلى التمرين الأساسي المذكور سابقاً، وذلك خلال تطبيق الخطوة «ب» منه.



الخطوة «هـ»: توليد القدرة العلاجية، والإبهامان يلامسان الحنجرة.

أ ـ بدلاً من ترك الراحتين تتلامسان، نبعدهما قليلاً إحداهما عن الأخرى من ربع إنش إلى نصف إنش تقريباً، ونلاحظ الإحساس بتدفق الطاقة على الرغم من عدم تلامس الراحتين.

ب ـ نحرّك الراحتين المتباعدتين قليلاً في حركة دائرية الى الأمام، إحداهما إلى الأعلى، والثانية إلى الأسفل. بماذا نشعر؟ ثم نعكس اتجاه الحركة ونلاحظ الفرق.

ح ـ نترك الراحتين تتلامسان، ثم نبعدهما ببطء عدة إنشات، ونقرّبهما ببطء ثانية. نكرّر ذلك عدة مرات ونلاحظ متى نشعر بالطاقة أو بالمغنطيسية.

د ـ نعمل على التنفس بعمق لمرّات عدة.

هـ ـ نرفع اليدين نحو الحنجرة والراحتان متلاصقتان، ونلامس بخفة بطرفي الإبهامين موضع عقدة الحنجرة (تفاحة آدم). نتنفس بشكل طبيعي وعميق، مضيفين بذلك قوة مركز الطاقة هذا، إلى مركز طاقة اليدين.



الخطوة «ب»: إدارة الراحتين في أحد الاتجاهين، ثم في الاتجاه المعاكس من أجل إحداث تأثيرات مختلفة للطاقة.

و ـ نرفع الراحتين معاً، إلى مقربة من الفمّ، وننفخ على أطراف الأنامل بنفس طويل. هذا يساعد على تبديد الطاقة الراكدة عند أطراف الأنامل، ويعزّز تدفق الطاقة العلاجية.

ز ـ نرفع الراحتين لتلقّي طاقة السماء، أو نخفضهما



الخطوة «و». تصوّر وجود تدفق قوي للطاقة يمكنه أن يساهم في إنعاش طاقة الجسم خلال عملية العلاج بالكف.

لتلقي طاقة الأرض، أو نرفع إحداهما ونتزل الثانية كما هو وارد في الفصل الثالث.

ج ـ نفرك الراحتين معاً فركاً حثيثاً لزيادة دوران الدم والطاقة في الوقت نفسه.

د ـ نضيف الصور الذهنية ـ نتصوّر مثلاً نوراً يتسلّل إلى أعلى الرأس وينساب إلى الذراعين ويخرج من اليدين.

٣ ـ إنعاش الراحتين خلال العلاج

أثناء ممارسة العلاج بالكفّ، تتعب اليدان أحياناً. قد يكون السبب أننا بحاجة إلى الراحة أو أننا التقطنا طاقة راكدة. في هذه الحالة يمكننا إنعاش الراحتين بتطبيق إحدى الخطوات التالية، قبل متابعة العلاج.

أ ـ افرك الراحتين معاً بقوّة فركاً حثيثاً.

ب ـ اغسل اليدين بماء بارد.

ج ـ انفض اليدين بقوة وسرعة.

د ـ إمسح اليدين من الجهتين.

هـ ـ نفّذ أحد تمارين التصفيق.

و ـ تخيّل طاقة نقية شافية تتدفق إلى جسمك وتنساب إلى الذراعين، وتخرج من اليدين.

ز ـ أنعش دوران طاقتك بالتنفس الطبيعي والممتلىء.

ح ـ اعتدل في جلوسك في حال كنت في وضع مسترخٍ.

II - تحضير للمتلقي

إن الشخص الذي يتلقّى العلاج بالكفّ يحصل على نتائج أفضل إذا أعدّ نفسه مثلما يفعل المعالج. كما أن نمط العيش والغذاء الصحي يساعدان كثيراً، وكذلك الملابس الفضفاضة المريحة، والمصنوعة من القماش الطبيعي هي الأفضل. أثناء

جلسة العلاج ينزع المتلقي حذاءه والحليَ المعدنية، لكن لا بأس بالاحتفاظ بخاتم الزواج إذا أراد ذلك. وإذا كان مطّلعاً على العلاج بالكف يستطيع المشاركة بحالة ذهنية مسترخية وواثقة.

أ. تهدئة الذهن بواسطة التأمل

إنّ الشخص الذي يعدّ نفسه لتلقي العلاج بالكف يستطيع أن يسترخي ويتأمل كما يفعل المعالج (راجع القسم الأول الخاص بتحضير المعطي). كما يستطيع أن يتأمل وحده، أو يتولّى المعطي إرشاده في جلسة التأمل. وربما يفضّل الاثنان أن يتأملا معاً، وفي ذلك مزيد من الفائدة في تناغم وتساوق طاقاتهما.

أ ـ المعطي والمتلقي يتأملان معاً.

ب. فحص هالة المتلقي

يتعرّف الشخص الذي يمارس العلاج بالكف إلى تدفّق الطاقة في جسم المتلقّي من خلال فحص الهالة المحيطة به، وهذا الفحص يساعد في تحديد ماهية التمارين العلاجية اللازمة. وغالباً ما يقول الذين يتلقّون العلاج إن هذا الفحص الأوليّ للهالة يساعدهم على الاسترخاء وتعوّد العلاج في الوقت نفسه.

إن القدرة على الإحساس بالهالة تنمو وتتبلور بالممارسة، لأننا لا ننجح في الإحساس بها في كل مرة. فهناك أناس قادرون على فعل ذلك في الحال، فيما يحتاج آخرون إلى جلسات تمرين عدة قبل أن يصبحوا واثقين من أنفسهم. وفي هذه الحال، من المفيد التمرّن على هذه الخطوة واستشعار الهالة إلى الحد الذي نستطيعه، فيما نحن نمارس قدراتنا لنعطي المتلقي بعض الفائدة.

١ ـ تمرين الإحساس بالهالة

أ. يجلس المتلقي بوضعية مريحة وجيدة، ويضع يديه في حضنه؛ قد يغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويتنفّس بوتيرة طبيعية وهادئة.

ب. يقف المعطي أو يجلس خلفه، رافعاً راحتيه على مسافة عدة إنشات خلف

الرأس. ثم يحرِّك راحتيه ببطء ورفق نحو رأس المتلقي حتى تصلا إلى مسافة إنشين تقريباً. وهنا يسأل نفسه هل يشعر بوجود جاذب مغنطيسي أو كهربائي؟ ثم يُبعد راحتيه بعد ثانية أو ثانيتين فقط.



ب.١. ب ـ فحص هالة منطقة الرأس

ب.١.ج ـ رفع الراحتين على بُعد بضعة إنشات من الرأس

ج. بعد ذلك، يرفع راحتيه على بُعد بضعة إنشات من جانبيْ الرأس، ويقرِّبهما ببطء أيضاً من الرأس حتى مسافة إنشين منه، ويسأل نفسه هل يشعر بوجود الهالة؟ ثم يُبعد راحتيه.



ب.١.د ـ فحص الهالة قرب الكتفين

د. يرفع راحتيه على بُعد بضعة إنشات من خلف الكتفين؛ ويقرِّبهما حتى مسافة إنشين تقريباً، ويلاحظ الإحساس الذي يشعر به، ثم يبعد راحتيه.

هـ. يعتمد الطريقة نفسها مع مناطق الجسم الأخرى، ويلاحظ الهالة في كل منطقة ـ المناطق الخلفية والأمامية للذراعين والرئتين والقلب ومحيط المعدة، وأسفل الظهر واليدين والرجلين والقدمين ـ وهي كلها مناطق أساسية في الجسم. هذا يتطلَّب حوالى دقيقتين أو ثلاث دقائق؛ مع الحرص على تحريك اليدين برفق، وتجنُّب مضايقة المتلقِّي قدر الإمكان، واعتماد وتيرة تنفُّس مريحة وطبيعية.



ب.١. و ـ تمليس الطاقة

و. أخيراً، يرفع راحتيه على بُعد بضعة إنشات من المتلقي ابتداء من أعلى الرأس، ويحركهما

برفق على امتداد جسمه كما لو كان يملس الطاقة التي قد يكون أثار اضطرابها، على أن يستغرق ذلك ما بين خمس عشرة ثانية وثلاثين ثانية.

وإنه لأمر مدهش أن نفكّر، أثناء القيام بهذا التمرين، في أننا نلمس جزءاً من الإنسان الحيّ، على الرغم من أنه جزء غير مرئي. ويشعر المتلقي غالباً بأحاسيس مختلفة خلال هذا التمرين. ومن المثير للاهتمام أن يخصّص للمعطي والمتلقي فيما بعد بضع دقائق لمقارنة ملاحظاتهما.

تفسير الهالة

أثناء تطبيق التمرين السابق نلاحظ أن نوعية الهالة تتغيّر من مكان لآخر. قد تختلف في الأمام عنها في الخلف، وقد تختلف في الجزء العلوي عنها في الجزء السفلي، كما أنها قد تكون مختلفة في مناطق صغيرة بجوار أعضاء معيّنة منها في مناطق أخرى. وهذه الفروقات يمكن أن تتجلّى من خلال تغيّرات حسّية وذلك على النحو التالي:

- مواضع دافئة، ومواضع باردة.
- مواضع ملساء وأخرى خشنة.
- مواضع يمكن استشعارها مسطحة أو غائرة، وأخرى مدوّرة أو منتفخة.
- مواضع ثقيلة وكثيفة، وأخرى خفيفة وواهية.

ويمكن استشعار أحاسيس أخرى أيضاً. وفي الواقع، يبدو أن كل شخص يستشعر هذه الاختلافات الحيّة بطريقة مختلفة إلى حدّ ما، كما لو أن كل واحد منا له لغته الخاصة في تفسير الهالة. وتشير هذه الأحاسيس المختلفة إلى حالات مختلفة إنْ في تدفّق الطاقة أو في فيزيولوجيا الجسم. فالموضع الدافيء أكثر من اللازم مثلاً مفرط. والموضع البارد قد يكون دليلاً على وجود ما يعيق أو يحبس تدفق الطاقة فيه. في حين أن الموضع الخشن قد يشير إلى منطقة تصريف أو تهيّج. والموضع الذي يبدو وكأنه يجذب يدنا إليه قد يكون متعطشاً للطاقة، أما الذي يشع إلى الخارج فإنه قد يكون منطقة تدفق صحّي للطاقة.

نتعلم «قراءة» هذه الإشارات من خلال الممارسة. ولكن مهما تكن الأحاسيس

التي نستشعرها، يجب أن نتذكر دائماً أننا، بفحص الهالة، إنما نلامس بالفعل جزءاً من الشخص، وعلينا أن نقف منه موقف الاهتمام والاحترام.

ج. تنقية الهالة

إن ممارسة العلاج بالكف تهدف إلى تحسين حالة الهالة أو كتلة الطاقة في الجسم. والخطوة الأولى لتحقيق ذلك هي تبديد وتشتيت أي ركود متبقٍّ في الهالة. في القسم الذي خصصناه لتحضير المُعطي قدّمنا عدة تمارين للتنقية يستطيع أي شخص تطبيقها وحده. وفي ما يلي نورد نماذج من التمارين التي يقوم فيها المعطي بمساعدة المتلقي على تنقية الهالة. إن ممارسة هذا النوع من تمارين التنقية قبل العلاج تجعل المتلقي أكثر استعداداً للإفادة من العلاج.



ج.١.أ ـ وضعية البداية

١ ـ تنقية الهالة: تمرين أساسي

أ ـ يجلس المتلقي في وضعية السيزا أو غيرها، ويرفع راحتيه معاً أمام صدره في وضع التوحّد. قد يغمض عينيه أو يفتحهما، متنفساً بوتيرة طبيعية وهادئة. يجلس المعطي في وضع مماثل خلف المتلقي، على بعد حوالى قدمين أو ثلاثة أقدام منه.

ج.١.ب ـ مدّ اليدين

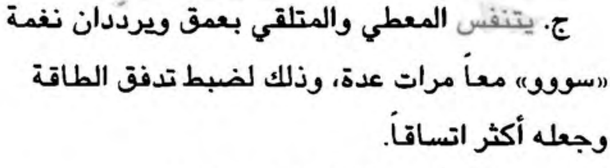
ب. يمد المعطي يديه متباعدتين، ويصفّق بحدّة مرتين مع توقف لبرهة بينهما. إن تردّدات الصوت الحادة الصافية تساعد على تشتيت الطاقة الراكدة وتبديدها. يستطيع المعطي تكرار التصفيق إذا رغب في ذلك.

ج.١.ب ـ إبعاد اليدين أحداهما عن الأخرى

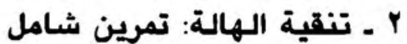


ج.١.ب ـ التصفيق





ج. يتنفس المعطي والمتلقي بعمق ويرددان نغمة «سووو» معاً مرات عدة، وذلك لضبط تدفق الطاقة وجعله أكثر اتساقاً.



د. يخفض كل منهما يديه ويسترخي.

ج.٢. أ ـ وضعية البداية



٢ ـ تنقية الهالة: تمرين شامل

أ. يتخذ المتلقي والمعطي وضعية الجلوس كما في التمرين الأول، فيجلسان وأيديهما مرفوعة في وضعية التوحد، ويجلس المعطي خلف المتلقي. إذا كان المتلقي يجلس على كرسي، يمكن أن يقف المعطي وراءه.

ج.٢.ب ـ التصفيق إلى اليمين

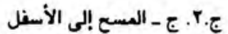


ج.٢.ب ـ التصفيق



ج. ٢. ب ـ التصفيق إلى اليسار

ج.٢. ج ـ المسح إلى الأسفل



ج.٢. د ـ المسح إلى الأعلى





ب. يمدّ المعطي يديه ويصفّق بحدّة مرتين خلف رقبة المتلقي، ثم يصفق مرتين عند الجانب الأيسر من الرأس قرب الأذن، ومرتين خلف الرأس، ثم مرتين عند الجانب الأيمن من الرأس، وأخيراً مرتين خلف الرأس.

ج.٢. هـ ـ النفخ

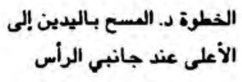


ج. يضع المعطي يديه عند جانبي رأس المتلقي، ويحركهما نزولاً كما لو كان يمسح مسحاً، ولكن بحدّة وكأنه يُحدث ريحاً يريدها أن تهبّ وتحمل معها أي ركود للطاقة. يكرر المعطي هذه الحركة ثلاث مرات.

الخطوة ج. المسح باليدين إلى الأسفل عند جانبي الرأس

د. يطبّق المعطي هذا التمرين نفسه، لكنه يحرك يديه إلى الأعلى هذه المرة.





الخطوة د. المسح باليدين إلى الأعلى عند جانبي الرأس





الخطوة هـ نفخ النفس على الرقبة من الخلف.

هـ. يقترب المعطي من رقبة المتلقي من الخلف وينفخ بشكل مفاجيء وحاد نفساً بارداً على الرقبة من على مسافة حوالي إنشين. ويشكَل يتخذ الفم شكل الصوت «هووو»، لكن النفس يُنفخ بصمت. هذا يساعد على تشتيت الطاقة الراكدة.

و. المعطي والمتلقي يجلسان بهدوء ويرتاحان لبرهة.

٣ ـ تنقية الطاقة: اقتراحات إضافية

أثناء ممارسة العلاج بالكف، قد يتم تصريف المزيد من الطاقة الراكدة، ومن المفيد أحياناً اللجوء إلى تمرين قصير لتنقية الطاقة قبل مواصلة العلاج. قد نعتمد خطوة أو أكثر من الخطوات التالية، وقد نفعل ذلك عند نهاية التمرين أو حتى أثناء تطبيقه إذا أردنا.

أ. التصفيق: يجب أن يكون حاداً وواضحاً كي يشتت الركود بسرعة. ويطبّق وفق نمط من الأنماط التالية:

• التصفيق مرتين بحدّة عند الظهر.

• التصفيق مرتين عند الظهر وإلى اليسار، ثم رجوعاً إلى الخلف، وإلى اليمين، وإلى الخلف مرة أخرى. تُكرر هذه السلسلة مرة أو أكثر.

• بسط اليدين المتباعدتين والتصفيق مرة واحدة بحدّة وقوّة. ثم التوقف لبرهة، يتوالى من بعدها التصفيق، مع زيادة سرعته تدريجياً، حتى يصبح تصفيقاً ناعماً، ويُحدث ذبذبات مرهفة.

ب. النفخ: يُستخدم النفس لتوليد مجرى هوائي حاد وقوي وبارد، وإحساس مركَز. هذا يساعد على تشتيت الركود عند الرقبة من الخلف أو عند لولب الشعر في أعلى الرأس.

ج. حركة المسح: نرفع اليدين على بعد بضعة إنشات من الجسم، ونحركهما تحريكاً حثيثاً كما لو كنّا نمسح أو ننفَض لتنقية الهواء، كما هو وارد في التمرين الشامل لتنقية الهالة.

د. تجديد الطاقة: كل الخطوات المستخدمة لتوليد القدرة العلاجية تساعد أثناء تشتيت الركود، لتثبيت التدفق الايجابي للقوة العلاجية.

III - توازن تدفق الطاقة في الجسم ككل

إن الخطوات التمهيدية لتهدئة الذهن وتنقية الهالة وتوليد القدرة العلاجية تمهّد السبيلَ لتوازن الطاقة في الجسم ككل وتقويتها. وهناك العديد من التمارين التي يمكن ممارستها لتوحيد طاقة جسمنا ككل، وجعل تدفّقها متوازناً. وهي تثير فينا إحساساً بالقوة والكمال وحُسن الحال. ويمكن أن نطبّق واحداً أو أكثر من هذه التمارين في جلسة واحدة لما لها من تأثير إيجابي على الجسم وعلى نظام الطاقة ككل. وفي ما يلي بعض النماذج منها.

١ ـ تنشيط القناة الروحية: إن تقوية تدفق الطاقة عبر القناة الروحية تؤدي إلى تقوية وتوازن الجسم كله.

أ. يتّخذ المعطي والمتلقي وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى مناسبة للجلوس، ويرفع كل منهما يديه أمام صدره في وضعية التوحّد. يجلس المعطي خلف المتلقي، على بعد حوالى ذراع منه. يتنفّس كل واحد منهما بطريقة هادئة وطبيعية.

ب. يصفّق المعطي مرتين للتخلّص من الركود المتبقي.

ج. يمدّ المعطي راحته نحو ظهر المتلقي من دون أن يلامسه، على أن تكون المسافة حوالى إنش أو إنشين، ويصوّب راحتيه إليه بزاوية ٤٥ درجة تقريباً.

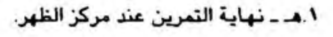
١.ج ـ يمد المعطي يديه نحو كتفي المتلقّي



د. يحرّك المعطي يديه ببطء انطلاقاً من أعلى العمود الفقري، عند قاعدة الرقبة، ويحرّكهما نزولاً ببطء، على طول العمود الفقري، ومن ثم يحركهما ثانية إلى الأعلى. ويُنشد المعطي والمتلقي في هذه الأثناء، صوت «سووو»، ويكرّران هذه الخطوة خمس مرات.

١.د ـ يحرك المعطي يديه نزولاً إلى قاعدة العمود الفقري للمتلقي، ثم إلى الأعلى ثانية.





١.هـ ـ نهاية التمرين عند مركز الظهر.



هـ ـ أخيراً، يرفع المعطي راحتيه عند مركز الظهر، بإزاء منطقة القلب. يُبقي المعطي يديه هادئتين، في هذه الوضعية لبرهة، ثم يسحبهما ويرتاح.

٢ ـ توافق وانسجام لولب الرأس هذا التمرين يُستخدم للتنقية والتوافق في الوقت نفسه لأنه يشتمل على عناصر من الإثنين معاً. عنصر التوافق يكمن في العناية المعطاة للولب الرأس التي تعزز وتهدّىء وتقوّي اتجاه تدفّق الطاقة الطبيعي في الجسم.

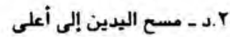
أ. يجلس المتلقي ويداه في وضعية التوحد. ويجلس المعطي على ركبتيه ليكون أعلى منه أو يقف خلفه ويداه في وضعية التوحد أيضاً. كلاهما يتنفس بوتيرة طبيعية وهادئة، وقد يفتح المتلقي عينيه قليلاً أو يغمضهما.

ب. يمدّ المعطي يديه ويصفّق مرتين خلف رقبة المتلقي أولاً، ثم إلى اليسار، وبعد ذلك خلف الرقبة ثانية، ثم إلى اليمين، ويُنهي التمرين بالتصفيق مرتين خلف الرقبة.

٢.ب ـ التصفيق.



٢.ج ـ تحريك اليد بشكل لولبي



٢.د ـ مسح اليدين إلى أعلى

٢.د ـ مسح اليدين إلى الأسفل



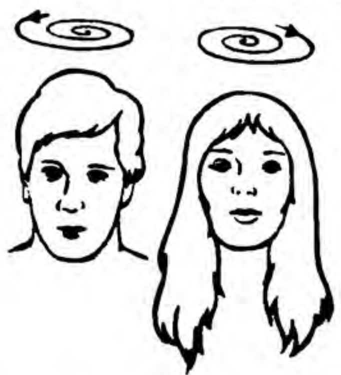




ج. يرفع المعطي إحدى راحتيه على مسافة إنش أو إنشين من رأس المتلقي، ويحرّكها بهدوء بشكل لولبي.

إذا كان المتلقي ذكراً تكون الحركة اللولبية باتجاه معاكس لحركة عقارب الساعة؛ وإذا كانت أنثى تكون الحركة مماثلة لحركة عقارب الساعة، حسب المَيل الطبيعي لقوة السماء أو الأرض عند كل واحد منهما. ويجب أن تكون الحركة اللولبية هادئة ومنتظمة وسوية (وإلاّ فإنها قد تُحدث إحساساً مضطرباً عند المتلقي ـ مثلما يحصل مع لولب يتحرك في الاتجاه الخاطىء). تستمر الحركة بصمت، حتى يشعر المتلقي بالهدوء والتوازن.

الخطوة «ج» ـ الحركة اللولبية فوق رأس الأنثى باتجاه حركة عقارب الساعة، والحركة اللولبية فوق رأس الذكر بالاتجاه المعاكس.



د. يحرّك المعطي يديه حول الرأس ثلاث مرات، تحريكاً حثيثاً نحو الأعلى كما لو كان يُفرشي بفرشاة، ثم نزولاً بالطريقة نفسها ثلاث مرات، كما أوردنا في تمارين تنقية الهالة.



٣.ب ـ الإمساك بالنقطتين المركزيتين في راحتي المتلقّي



٢.هـ ـ النفخ.

هـ ـ ينفخ المعطي نَفَساً قوياً ومركّزاً وبارداً خلف رقبة المتلقي، ويكون النفخ حاداً جداً، وذلك لتبديد الركود.

و. يكرّر الخطوة ب، ويصفّق كما هو وارد أعلاه للتخلص من الركود.

ز. يسترخي ويجلس بهدوء لبرهة.

٣ ـ توازن الطاقة في الداخل والخارج، وإلى اليسار وإلى اليمين إن وسط راحة اليد مركز أساسي للطاقة في الجسم، وهو يتصل بالأعضاء الداخلية لتنشيط تدفق الطاقة واتساقه. في هذا التمرين نستخدم وسط راحتَي المتلقي لتوحيد طاقات الجانبين الأيمن والأيسر من جسمه مع هذا التمحور الداخلي ـ الخارجي، من أجل مضاعفة تدفق طاقة الجسم ككل وانسجامها.

أ ـ يجلس المتلقي على كرسي أو على الأرض؛ ويجلس المعطي على ركبتيه أو يقف وراءه. كلاهما يرفع يديه بوضع التوحّد قرب صدره، ويتنفس على نحو ممتلىء وطبيعي، ويغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً.

ب ـ يرفع المتلقي يديه إلى مستوى الكتفين تقريباً، ويرفع المعطي يديه برفق

ويضع لولب إبهاميه على وسط راحتي المتلقي. يتنفس الاثنان بالتزامن، حتى يشعر المتلقي بالتوحّد والنشاط.

ج - يُرجع كل واحد منهما يديه إلى وضع التوحد ويرتاح.

تمارين إضافية لتوافق وانسجام طاقة الجسم كلّه

هناك تمارين عديدة لها تأثير شامل يساهم في توحيد واتساق طاقة الجسم كلها. وقد أوردنا عدداً منها في الفصل الخامس وحتى الحادي عشر، مثل:

- توافق جهاز الحرارة الثلاثي (الفصل الخامس).
- تَوافق المواضع الخمسة المتصادمة (الفصل الخامس).
- توافق الجهازين العصبي والهضمي (الفصل السادس).

هذا النمط من التمارين مفيد جداً وقد يشكّل جلسة كاملة للعلاج بالكف دون الحاجة إلى إضافة أي طرائق علاج متخصّصة أخرى.

IV - تمارين لأهداف خاصة

في حال تطبيق الخطوات التمهيدية، أي التأمّل وتنقية وتنشيط وموازنة كل طاقة الجسم، لا تعود هناك حاجة غالباً لأي تمارين خاصة. لكن قد تكون لمتلقّي العلاج احتياجات خاصة أحياناً لا تلبّيها الخطوات العامة الأولى. وفي هذه الحالة لا بدّ من تطبيق تمارين خاصة. في هذا الكتاب وصف للعديد من هذه التمارين ابتداء من الفصل الخامس وحتى الفصل الحادي عشر، التي تعتمد أساليب مختلفة يمكن أن تُستخدم في هذا المجال قبل الانتقال إلى الخطوات الختامية لجلسة العلاج بالكف.

ويمكن تكييف هذه التمارين لمساعدة عضو مُحدّد أو نقطة شاكرا أو موضع أو جهاز في الجسم، واستخدامها لحالات عقلية وعاطفية أيضاً. ونستطيع الاستفادة من معرفتنا لنقاط الشاكرا والأعضاء ومسارات الطاقة والنقاط والصوت وحركات اليد وغيرها من العوامل، وذلك لابتكار تمارين كهذه. ومع التجربة والممارسة نتعلّم مجموعة واسعة من التمارين المتخصصة، الملائمة لظروف مختلفة.

نحن في الغالب لا ننصح باستخدام أكثر من بضعة تمارين متخصصة في وقت واحد، وذلك لتجنّب التنشيط المفرط أو التشوّش. إذ من الأفضل اعتماد البساطة

وانتقاء عدد قليل من التمارين التي تركز على موضع محدد أو موضعين في جلسة واحدة للعلاج بالكف.

ومن الضروري أن تُختتم الجلسة العلاجية بالخطوات الختامية الصحيحة، لإنهاء الجلسة بطريقة تجعل المتلقي يشعر بالهدوء والتوازن.

٧ - خطوات ختامية

بعد جلسة تلقّي العلاج بالكف يجب أن نشعر بالهدوء والانتعاش والنشاط والتوازن. وإذا كنا نعطي هذا العلاج علينا أن نشعر بمزيد من حُسن الحال. والخطوات الختامية الصحيحة في غاية الأهمية للتأكد من أن الجلسة ستخلص إلى نتيجة متوازنة. وإذا كانت جلسة العلاج قصيرة وتضمّنت بشكل أساسي تمارين عامة للتوافق والانسجام، قد لا تكون هناك حاجة إلا لفترة اختتامية موجزة. أما إذا كانت الجلسة طويلة أو تضمّنت تمارين متخصّصة أكثر، فقد نحتاج إلى وقت أكثر لاختتامها، بتطبيق تمارين إضافية للتوافق والانسجام. وفي كلتا الحالتين نوصي بمخطط الاختتام التالي.

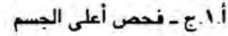
أ ـ فحص الهالة نفحص الهالة في البداية كي نتعرّف إلى حالة تدفّق الطاقة عند المتلقّي. ونفحص الهالة ثانية في النهاية للتأكّد من تحسّن تدفّق الطاقة وأنّ المتلقّي صار متعافياً وبحالة متوازنة.

١ ـ فحص الهالة الأخير

أ. يجلس المتلقي في وضعية مريحة، أو إذا كان ممدداً يبقى في هذه الوضعية. وقد يغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً.

ب. يجلس المعطي ويداه في وضعية التوحّد أمام صدره ـ ويتأمل بسكينة لبرهة وجيزة لتهدئة ذهنه.

ج. يمدّ المعطي راحتيه ويحرّكهما بهدوء لتحسّس هالة المتلقي لفترة تراوح بين دقيقتين وثلاث. (مراجعة التمرين التمهيدي لفحص الهالة لمزيد من المعلومات). ينتبه المعطي لكل المواضع الأساسية للهالة ويحاول معرفة ما إذا كان تدفق الطاقة فيها يبدو متوازناً. وإذا لم يكن كذلك يجب أن يقرّر ما هي الخطوات الإضافية التي


أ.١.ج ـ فحص أعلى الجسم



أ.١.ج ـ فحص أسفل الجسم



يُفترض تطبيقها لتحقيق التوازن. يحرّك المتلقي راحتيه برفق وبشكل متواصل كأنه يملَس طاقة المتلقي. وتكون حركة اليدين إما إلى الأعلى أو إلى الأسفل، حسب ما هو أفضل بالنسبة للمتلقي.

د. قد يسأل المعطي المتلقي ما إذا كان يشعر بالراحة والتوازن. وهذا أيضاً يساعد في اختيار تمارين التوازن الختامية إذا استدعت الحاجة لذلك.

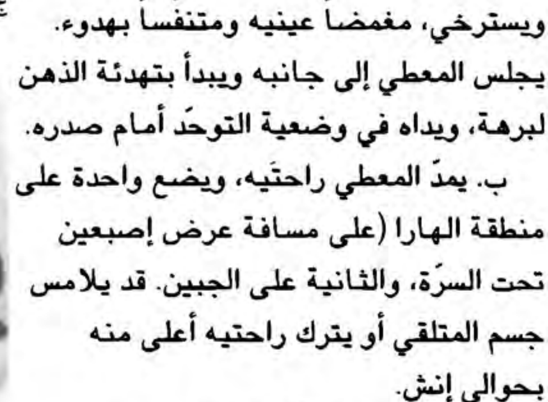
هـ يجلس المعطي في وضعية هادئة.

ب. **تنقية الهالة** هذا التمرين يساعد في إطلاق وتشتيت أي طاقة راكدة متبقية، بما في ذلك الطاقة الزائدة التي ربما أُثيرت خلال تمارين العلاج بالكف. قد نعتمد التمرين الأساسي لتنقية الهالة الذي ورد ذكره سابقاً في الخطوات التمهيدية. قد يجلس المتلقي أو يتمدّد بارتياح. ونستطيع اختيار تمرين تنقية الهالة الأكثر شمولاً إذا شئنا. في الحالتين يجب أن يشعر المعطي والمتلقي بعد هذه الخطوات بمزيد من الخفة والانتعاش والأمان.

ج. **التثبيت** هذه الخطوة تشتمل على تثبيت تَساوُق تدفّق الطاقة في الجسم كله، وتجعل المتلقي في حالة من التوحّد والسلام. هناك عدة تمارين لهذه الغاية. وفي ما يلي بضعة نماذج منها.

١ ـ **تمارين إضافية للتوافق والانسجام** اذا أردنا أو احتجنا، يمكن أن نضيف مزيداً من تمارين التوافق إلى هذه الخطوة. قد نلجأ إلى نماذج من القسم الخاص بتساوق تدفق الطاقة في الجسم كله، كالتمارين التي تستخدم لولب الرأس والقناة الروحية. وقد نختار واحداً أو أكثر من تمارين التساوق استناداً إلى حالة المتلقي وما إذا كان يشعر عموماً بالهدوء أو التوازن أم لا. يجب أن يكون لدى المعطي والمتلقي إحساس بحُسن الحال قبل اختتام جلسة العلاج بالكف.

٢ ـ توافق وانسجام الهارا (Hara) ـ الجبين إن تدفق الطاقة في الجسم كله يتوحّد ويزداد قوة بطريقة هادئة جداً وموازنة، وذلك بتكوين دارة ما بين مركزين متناميّن للطاقة يؤثران على حيويتنا وحُسن حالنا.



أ. يجلس المتلقي أو يتمدّد بارتياح ويسترخي، مغمضاً عينيه ومتنفّساً بهدوء. يجلس المعطي إلى جانبه ويبدأ بتهدئة الذهن لبرهة، ويداه في وضعية التوحّد أمام صدره.



ج.٢.ب ـ وضع الهارا ـ الجبين

ب. يمدّ المعطي راحتَيه، ويضع واحدة على منطقة الهارا (على مسافة عرض إصبعين تحت السرّة، والثانية على الجبين. قد يلامس جسم المتلقي أو يترك راحتيه أعلى منه بحوالى إنش.

ج. يتبعِ المعطي نَفَس المتلقي بحيث يتزامن تنفسهما بهدوء. يردّد المعطي إذا شاء صوت «سووو» مع الزفير. ويستمر هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث حتى تتدفق الطاقة عبر اليدين ومراكز الطاقة لتشكل دارة مُحكمة. ويحتفظ المعطي بصورة في ذهنه للأمان والانسجام.



ج.٣.ب ـ المعطي يرفع قدمي المتلقّي

د. يرفع المعطي يديه بتأنٍ ويسترخي.

٣ ـ استقرار القدم ملامسة القدمين تحدث تدفقاً للطاقة إلى الأسفل يُحقق الاستقرار ويفيد بنحو خاص الذين يشعرون أن لديهم إفراطاً في الطاقة في الجزء الأعلى من الجسم.



ج.٣.ب ـ يؤرجح قدمي المتلقي في الاتجاهين.

أ. يتمدّد المتلقي بارتياح على ظهره ويسترخي وهو يتنفس بهدوء.

ب. يركع المعطي عند قدمي المتلقي ويمسكهما برفق، ثم يرفعهما عن الأرض

بمقدار إنش أو إنشين، ويؤرجح الرجلين لبضعة إنشات من جهة إلى أخرى، ثم يعيدهما برفق الى الأرض.

ج.٣.ب ـ يؤرجح القدمين في الاتجاه الآخر



ج. ثم يمسك بالقدمين برفق ويضع لولب الإبهامين على النقطتين المركزيتين على باطن القدمين. تستمر هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث مع التنفس بهدوء، بالتزامن مع تنفس المتلقي. كما عليه أن يحتفظ في ذهنه بصورة للانسجام والاستقرار والأمان.

ج.٣.ج ـ يمسك بنقطتي القدمين



د. يرفع يديه بهدوء ويسترخي.

٤ ـ استقرار اليد النقطة المركزية في راحة اليد تؤثر على تدفق الطاقة في الجسم كله. وهذا التمرين يَستخدم هذه النقطة من أجل انسجام وتوحّد واستقرار طاقة المتلقّي.

أ. يجلس المتلقي أو يتمدّد بهدوء، ويجلس المعطي إلى جانبه. كلاهما يتنفس بوتيرة هادئة وطبيعية مع إغماض العينين أو تركهما مفتوحتين قليلاً.

ج.٣.ج ـ المعطي يمسك بنقطة يد المتلقي



ب. يرفع المعطي يد المتلقي ويلامس بمركز راحته أو بلولب إبهامه النقطةَ المركزية في راحة المتلقي. يتبع المعطي وتيرة تنفس المتلقي، يستمر هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث، ويمكن أن يحتفظ في ذهنه بصورة السلام والانسجام والاستقرار.

ج. يسحب المعطي يده ويسترخي.

د. الراحة

بعد الانتهاء من ممارسة العلاج بالكف يرتاح الاثنان لبضع دقائق. يستطيع المتلقي الجلوس أو التمدّد، ثم يبدأ بالتحرّك تدريجياً لينهض بعد قليل. من الأفضل أن يقوم بأعمال غير مُجهدة ويترك العمل الصاخب أو المُجهد لفترة لاحقة، حتى لا يعكّر انسياب الطاقة في جسمه ويشعر بالنشاط والانتعاش لبعض الوقت.

يستطيع المعطي أيضاً، أو ربما يُفضّل، غسلَ يديه والقيام بنشاط مختلف.

من المفيد للمعطي والمتلقي أن يمكثا معاً بضع دقائق يتحدثان ويتبادلان الأفكار حول ممارسة العلاج بالكف. إذ يستطيع كل واحد منهما أن يتعلم من ملاحظات الآخر وتجاربه.

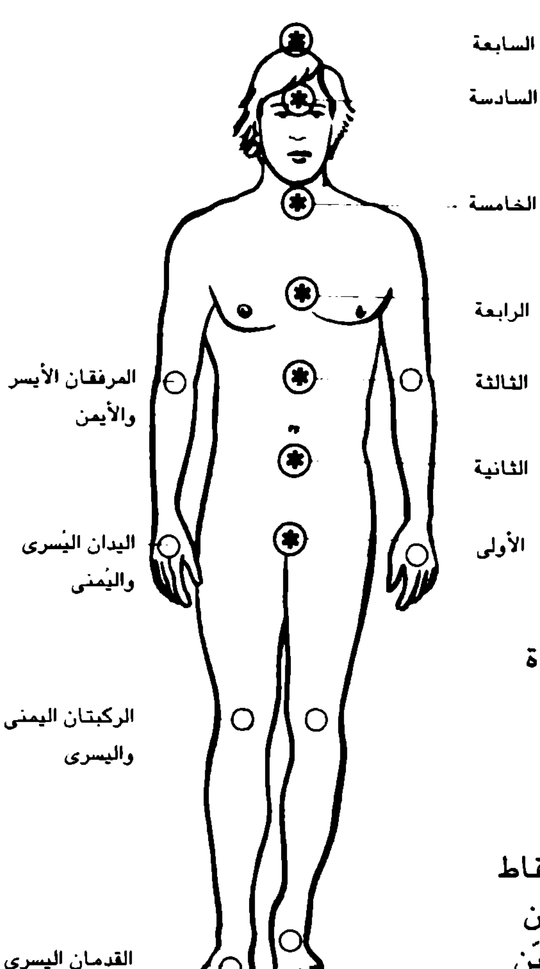
بعد العلاج يجب أن يشعر الاثنان بالسعادة والنشاط والتوازن والأمان.

اقتراح للتعلَم

من أجل تعلُّم العلاج بالكف نحتاج إلى تجربة العطاء والتلقي، وتعلُّم تمارين مُعيّنة بالإضافة إلى عيش تجربة تدفّق الطاقة في التمارين التي يشتمل عليها كامل المخطط الختامي. قد تكون لدينا في البداية رغبة في التركيز على تعلّم كل تمرين على حِدّة، ومن ثم تطبيقها كلها كمخطط كامل، مع اختيار تمرين واحد من كل مجموعة. وفي ممارسة العلاج بالكف، يحتاج تطبيق تمارين المخطط الختامي بكاملها إلى فترة تراوح بين عشر دقائق وساعة أو أكثر، حسب الحاجة. عليك بالتمرّس على التمارين مع صديق، أو أحد أفراد العائلة، وتبادل الأدوار معه.

الفصل الخامس

استخدام نقاط الشاكرا للعلاج



٧ نقاط أساسية للشاكرا وثمان نقاط ثانوية

نقاط الشاكرا هي مراكز أساسية للطاقة، تتركّز فيها خصوصاً طاقة الحياة. إنها تعمل على تجميع الطاقة وضبطها وتوزيعها على الأعضاء المجاورة. وتعني كلمة «شاكرا» في اللغة السنسكريتية القديمة «الدولاب» إشارة إلى الشكل المتحرك واللولبي لهذه النقاط.

وبما أن نقاط الشاكرا مراكز مهمة لطاقة الحياة، فإن تمارين العلاج بالكف التي تستخدم هذه النقاط فعّالة جداً. ويمكن أن تُستخدم تمارين الشاكرا لتساوق طاقة الجسم عموماً، وتقوية تدفقها في منطقة محدّدة من الجسم، ومساعدة عضو محدّد، وتحسين الأداء الذهني والعاطفي.

وظائف نقاط الشاكرا الأساسية

من المعروف عموماً، وجود سبع نقاط رئيسية للشاكرا، بالإضافة إلى عدد من نقاط الشاكرا الثانوية [١]، كما هو مبيّن في الرسم.

(١) في المدارس الفكرية المختلفة، تتباين الآراء حول العدد المضبوط لنقاط الشاكرا الرئيسية وحول موقع هذه النقاط.

على العموم، تحكم نقاط الشاكرا العليا الوظائف الأكثر «ين»، مثل التفكير والبصر والنطق، فيما تحكم نقاط الشاكرا السفلية الوظائف الأكثر «يانج»، مثل الهضم والتناسل والتخلّص مما يلفظه الجسم. وتميل النقاط العليا الأكثر «ين» إلى أن تكون أكثر تمدّداً، فيما النقاط السفلية الأكثر «يانج» تميل إلى أن تكون أكثر تقلصاً. وفي ما يلي وصف للنقاط السبع الأساسية، والنقاط الثانوية في اليدين والقدمين؛ مواقعها والأعضاء والوظائف التي تتحكم فيها، والطبائع التي تؤثر فيها.

* الشاكرا الأولى: شاكرا القاعدة؛ الموقع: أسفل العمود الفقري.

الأعضاء والوظائف: المثانة والمستقيم، الأعضاء التناسلية، وجزء من الوظائف العصبية ووظائف الدوران.

الخصائص التي تُحدثها: انسجام فيزيولوجي وعقلي مع الأرض والجوّ؛ تقوية الحيوية الجنسية والقدرة على التأقلم مع البيئة المحيطة.

* الشاكرا الثانية: الشاكرا المقدسة أو الهارا

الموقع: أسفل منطقة البطن، على مسافة عرض إصبعين تحت السرّة.

الأعضاء والوظائف: الهضم والامتصاص في الأمعاء، إفراز السوائل الهضمية؛ الوظائف التناسلية، وتشمل المبيض والحمل والهورمونات. تقوم الهارا بوظيفة الإدارة المركزية للجسم المادي.

الخصائص التي تحدثها: استقرار جسدي وثقة عقلية.

* الشاكرا الثالثة: شاكرا الضفيرة الشمسية (١)

الموقع: منطقة الضفيرة الشمسية – المعدة، على بُعد إنشيْن إلى الأسفل من قاعدة عظم الصدر.

الأعضاء والوظائف: المعدة، الطحال، البنكرياس، الكبد، المرارة، الكليتان؛ إفراز الهورمونات والسوائل الهضمية في هذه المنطقة.

الخصائص التي تحدثها: قوى جسدية وذهنية، بما في ذلك قدرة غير اعتيادية على التحكم في الحركة الجسدية، وقوى غير اعتيادية تتطلب توازناً سليماً بين كافة حركات الجسم.

* الشاكرا الرابعة: شاكرا القلب

الموقع: فوق القلب، عند وسط عظم الصدر.

(١) شبكة من الأعصاب في فم المعدة.

الأعضاء والوظائف: القلب والدورة الدموية، شحن الدم وسوائل الجسم بالطاقة، بما في ذلك الجهاز اللمفاوي؛ وتؤثر أيضاً على التنفس والهضم. هذه الشاكرا تقوم بوظيفة الإدارة المركزية لتدفق الطاقة في الجسم كلّه.

الخصائص التي تُحدثها: مشاعر عاطفية بما في ذلك الحب والتعاطف مع الآخرين؛ والإدراك الحسّي في العلاقة مع البيئة.

* الشاكرا الخامسة: شاكرا الحُنجرة

الموقع: وسط الحنجرة، ما بين الفك وقاعدة الحُنجرة.

الأعضاء والوظائف: التنفس والنطق، وحركة اللسان، وإفراز اللعاب، ووظائف شُعبتي القصبة الهوائية.

الخصائص التي تحدثها: التعبير الفكري والمنطقي والتعبير الفني.

* الشاكرا السادسة: شاكرا «الأجنا»، أو العين الثالثة

الموقع: بين الحاجبين وفوقهما قليلاً.

الأعضاء والوظائف: الدماغ الأوسط؛ هنا يتم استيعاب التنبيهات العصبية وتوزيعها إلى كافة أجزاء الدماغ. ويقوم الدماغ الأوسط بوظيفة الإدارة المركزية لمنطقة الرأس.

الخصائص التي تُحدثها: التحكّم في الوعي وردود الفعل الجسدية، وتنقية الأفكار بحيث تصبح أشكال التفكير أكثر تركيزاً، مع التناقص التدريجي للإدراك الحسي.

* الشاكرا السابعة: شاكرا أعلى الرأس

الموقع: أعلى الرأس ويمتد فوق الرأس بضعة إنشات.

الأعضاء والوظائف: قشرة الدماغ وكافة أشكال الوعي، بما في ذلك توحيد الأنشطة الروحية والذهنية والجسدية.

الخصائص التي تحدثها: توسّع الوعي باتجاه تنمية الإدراك الشامل مما يقلّل من التفكير الأناني.

* نقطتا الشاكرا الثانويتان في اليدين

الموقع: النقطتان وسط الراحتين؛ وهي النقطة المسماة في علم الوخز بالإبر Ro-Kyu ، حاكم القلب رقم ٨، «قلب اليد».

الأعضاء والوظائف: تعمل نقطتا الشاكرا في اليدين كامتداد للشاكرا الرابعة، شاكرا القلب. إن شاكرا اليد اليمنى تتحكم في تصريف الطاقة التي تنتجها نقاط الشاكرا الأخرى، نحو المحيط. وشاكرا اليد اليسرى تتحكم بالاستقبال الناشط للطاقة من الجو المحيط في الجسم، لتغذي نقاط الشاكرا المختلفة.

* نقطتا الشاكرا الثانويتان في القدمين.

الموقع: وسط باطن القدمين، المسمى في الوخز بالإبر Soku-Shin، «قلب الدم».

الأعضاء والوظائف: تعمل نقطتا الشاكرا في وسط القدمين كامتداد للشاكرا الثانية المقدسة أو الهارا. إن شاكرا القدم اليسرى تتحكم بتصريف الطاقة نحو الأرض من نقاط الشاكرا المختلفة في الجسم. وشاكرا القدم اليمنى تتحكم باستقبال الطاقة من الأرض لتغذية سائر نقاط الشاكرا في الجسم.

* نقاط شاكرا إضافية: الركبتان والمرفقان، ونقاط أخرى يُشار إليها كنقاط شاكرا ثانوية أيضاً.

تمارين علاجية بالكف باستخدام الشاكرا

كما هي الحال في كافة تمارين العلاج بالكف، فإن العلاجات الموضعية التي تعتمد نقاط الشاكرا مُخصَّصة للاستخدام في إطار نسق العلاج بالكف الموصوف في الفصل الرابع.

١ ـ **تحديد مواقع الشاكرا** هذا التمرين يؤهلنا للتعرّف إلى موقع كل شاكرا وملاحظة نوع الطاقة فيها. وهو تمرين مخصّص لشخصين، ولكن باستطاعة شخص بمفرده تحديد مواقع الشاكرا في جسمه. إن كل شاكرا تبدو بالتحسّس مختلفة قليلاً عن الأخرى، وهي تختلف أيضاً من شخص لآخر.

١. أ. ب ـ وضعية البداية.



أ. يجلس المتلقي أو يتمدّد بارتياح، ويغمض عينيه أو يتركهما مفتوحتين قليلاً، ويتنفس بوتيرة طبيعية. يجلس المعطي إلى جانبه، أو يقف إذا كان يجلس على كرسي.

١.ج ـ فحص الشاكرا السابعة.



ب. يمكن أن يبدأ المعطي بالجلوس لبرهة بهدوء، ويداه في وضع التوحد وذلك من أجل تهدئة ذهنه.

ج. يمدّ المعطي راحة يده حِوالى إنش فوق رأس المتلقي، ويتوقف قليلاً. ثم يحرّك راحتِه ببطء. وبرفق إلى الوراء وإلى الأمام، ملاحظاً الإحساس المغنطيسي الكثيف أثناء مرور اليد عبر نقطة الشاكرا السابعة. يستمر في هذه الحركة حوالى خمس عشرة ثانية.

د. يرفع المعطي راحته حوالى ١٠ إنشات فوق رأس المتلقي، ثم يخفضها إلى حوالى إنش فوق الرأس، ويلاحظ مرة أخرى الإحساس المغنطيسي الكثيف المتزايد مع اقتراب اليد من الرأس. يواصل هذه الحركة ببطء فيرفع يده ويخفضها برفق بهذه الطريقة لحوالى خمس عشرة ثانية، ملاحظاً الشاكرا.



١.ج ـ فحص من جهة إلى أخرى.



١.د ـ فحص إلى الأعلى وإلى الأسفل.



١.هـ ـ الشاكرا السادسة.



١.هـ ـ الشاكرا الخامسة.



١.هـ ـ الشاكرا الرابعة.



١.هـ ـ الشاكرا الثالثة.



١. هـ ـ الشاكرا الثانية.
١. و ـ الشاكرا الأولى من الخلف.
١. و ـ الشاكرا الأولى من الأمام.
١. ز ـ المرفقان.
١. ز ـ الركبتان.
١. ز ـ باطن القدمين.
١. ز ـ راحة اليدين.

هـ ـ يكرّر المعطي النهج نفسه (الخطوات ج و د) عند موقع الشاكرا السادسة فوق الحاجبين بقليل وبينهما، فيرفع يده أمامها، وعند موقع الشاكرا الخامسة، شاكرا الحنجرة، والرابعة، شاكرا القلب، والثالثة، شاكرا الضفيرة الشمسية، والثانية، شاكرا الهارا. ويلاحظ اختلاف أو فرادة كل نقطة. وفي الوقت نفسه يستطيع أن يلاحظ المتلقي أي تأثيرات تصله من هذا التمرين الفاحص المختصر واللطيف.

و. يمكن تفحَص شاكرا القاعدة الأولى من الظهر، بوضع راحة اليد عند أسفل العمود الفقري، أو من الأمام، بوضع راحة اليد عند ثُلث المسافة نزولاً على الفخذين، بمواجهة الجذع.



١.ح ـ التمليس.

ز. ثم يتم تحديد النقطتين المركزيتين في راحتي اليدين، وباطن القدمين. وبالإمكان أيضاً تحديد نقاط الشاكرا في الركبتين والمرفقين.

حـ. في النهاية يقوم المعطي بتمليس حقل الطاقة عند المتلقي بتحريك راحتيه برفق، من ثلاث إلى خمس مرات، ابتداء من الرأس وحتى أصابع القدمين على بُعد بضعة إنشات من الجسم.

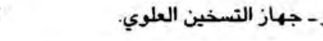
إن الخصائص التي قد نلاحظها في كل نقطة شاكرا تشمل الحجم والشكل والكثافة ودرجة الحرارة والقوة والملمس. وهذه الخصائص قد تتغيّر من وقت إلى آخر بحسب التأثيرات التي تتعرّض لها الشاكرا وهالة الجسم ككلّ.

٢ ـ العناية البسيطة بالشاكرا هذا التمرين يفيد في شحن أو تقوية أو توحيد تدفق الطاقة في شاكرا مُعيّنة. وقد نجد حاجة لمساعدة نقطة شاكرا معينة لأن أحد الأعضاء المجاورة التي تحكمها ضعيف، أو بسبب الفوائد العاطفية والذهنية المتصلة بها، أو لأننا أثناء فحص الشاكرا لاحظنا نقصاً في الطاقة. وهذا التمرين يقوم به إثنان، ولكن يستطيع شخص بمفرده تطبيقه وهو مفيد جداً للعناية الشخصية.

أ. يجلس المتلقي بوضع مريح، أو يتمدّد، ويتنفس بوتيرة هادئة، وقد يغمض عينيه أو يتركهما مفتوحتين قليلاً. يجلس المعطي إلى جانبه، وقد يبدأ بوضع يديه في وضع التوحّد لبرهة لتهدئة ذهنه وتوحيد طاقته.

ب. يمد المعطي راحته إلى الشاكرا التي اختارها، ويضعها برفق على الموضع، أو يرفعها على بعد حوالى نصف إنش أو إنش فوقه، دون ملامسته، وذلك حسب رغبته. يتنفس المعطي بوتيرة منسجمة مع المتلقي، متبعاً السرعة نفسها. يستمر المعطي في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث، مع تخيّل صورة ذهنية تبعث في النفس إحساساً بالأمان والانسجام.

٢. د ـ العناية بالشاكرا من الأمام والخلف.





٣. ج ـ جهاز التسخين السفلي.



٣. و ـ جهاز التسخين العلوي.



٣. ز ـ تصفيق من الأمام.

٣. ز ـ تصفيق من الخلف.



ج. يسحب المعطي يده برفق، عندما يشعر أن الشاكرا باتت منتعشة وقوية.

د. يستطيع المعطي أيضاً تجربة هذا التمرين بيد أمام الشاكرا ويد خلفها. وهذه الطريقة لها تأثير أقوى.

هـ. بالإمكان تجربة هذا التمرين مع عدة نقاط شاكرا لمعرفة كيفية تحسين حالتها، ومعرفة فوائده على الصعيدين الجسدي والعقلي.

و. يجلس المعطي ويداه في وضع التوحّد ثانية، ثم يسترخي.

٣ ـ توافق جهاز التسخين الثلاثي تُشكِّل الشاكرا الثانية والثالثة والرابعة (الهارا والضفيرة الشمسية والقلب، على التوالي)، النقاط المركزية لجهاز التسخين الثلاثي، كما يُسمّيه الطبّ الشرقي. هذه النقاط الثلاث لها وظيفة مهمة لأنها تتحكّم في الأعضاء الداخلية الحيوية، وتضبط عملية الأيض أو إنتاج الحرارة. في هذا التمرين نعتني، بواسطة العلاج بالكف، بهذه المواضع من أجل تقوية وتوحيد وظائف الجسم المركزية واتساق الحرارة الداخلية.

أ. يجلس المتلقي في وضعية السيزا، أو أي وضعية أخرى، ويتنفس بوتيرة طبيعية، وهو يُغمض عينيه أو يفتحهما بشكل جزئي. قد تكون يداه في وضع التوحّد، أو مطويتين في حِضنه.

ب. يجلس المعطي إلى جانبه، في الوضعية نفسها، ويبدأ التمرين ويداه في وضع التوحّد.

ج. يبدأ المعطي بنقطة الشاكرا الثانية (الهارا) فيضع إحدى راحتيه فوق موضعها من الأمام، والثانية فوق موضعها من الخلف. قد يلامس المتلقي أو يترك راحتيه على بعد حوالى إنش تقريباً.

د. يتنفس المعطي والمتلقي معاً بوتيرة طبيعية وممتلئة وهادئة، وقد يردّدان صوت «سووو» إذا أرادا ذلك. يستمران في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث، أو يرددان الصوت حوالى عشر مرات.

هـ. يرفع المعطي راحة يده إلى الشاكرا الثالثة (الضفيرة الشمسية) ويكرّر الخطوتيْن ج و د.

و. ثم يرفع راحة يده إلى الشاكرا الرابعة (القلب) ويكرّر الخطوتين ج و د.

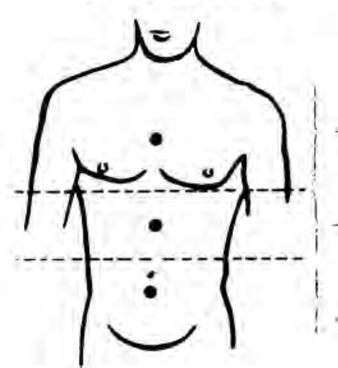
ز. يصفّق المعطي مرتين، تصفيقاً خاطفاً إلى الأمام ومن الخلف، للتخلص من الطاقة الراكدة.

ح. يخفض يديه ويجلس لبرهة بهدوء ويرتاح.

الاتجاه إلى أعلى مقابل الاتجاه إلى الأسفل في التمرين السابق بدأنا من الشاكرا السفلية، صعوداً، إلى نقاط الشاكرا العليا. والعمل باتجاه الأعلى، «ين»، يُحدث حالة أكثر خفّة وبرودة ويحفّز النشاط الذهني. نستطيع، إذا أردنا، تطبيق هذا التمرين (أو أي تمرين آخر) بالتوجه نحو الأسفل لإحداث تأثيرات أكثر «يانج» كالدفء والاستقرار والنشاط البدني.

٤ ـ إحداث توافق وانسجام بين المواضع الخمسة المتصادمة إن الذين يمارسون الطب الشرقي يطلقون على نقاط الشاكرا أحياناً اسم «المواضع المتصادمة» لأنها تُشبه تقاطع الطُرق لمسالك الطاقة الجارية في الجسم. في هذا التمرين نسعى إلى العناية بخمس نقاط شاكرا مركزية بواسطة العلاج بالكف، من أجل إحداث توافق طاقة الجسم ككل.

جهاز التسخين الثلاثي والنقاط المركزية لكل جهاز تسخين



أ. يجلس المتلقي في وضع مريح ويتنفس بوتيرة طبيعية، ويغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويترك يديه في حضنه أو في وضع التوحّد.

٤. أ ـ وضعية البداية.



ب. يمدّ المعطي راحتيه إلى نقطة الشاكرا الثانية (الهارا)، واحدة إلى الأمام والثانية إلى الخلف، ويتركهما على مسافة حوالى إنش من الجسم أو يلامس الموضع.

ج. يتنفّس المعطي بالتزامن مع سرعة تنفس المتلقي وبوتيرة طبيعية ومتناسقة. ويستمران في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث حتى تتدفق الطاقة.

د. يُبعد المعطي راحتيه بهدوء ويحرّكهما نحو الأعلى إلى موضع الشاكرا الثالثة (الضفيرة الشمسية ـ فم المعدة) ويكرّر الخطوتين ب و ج.

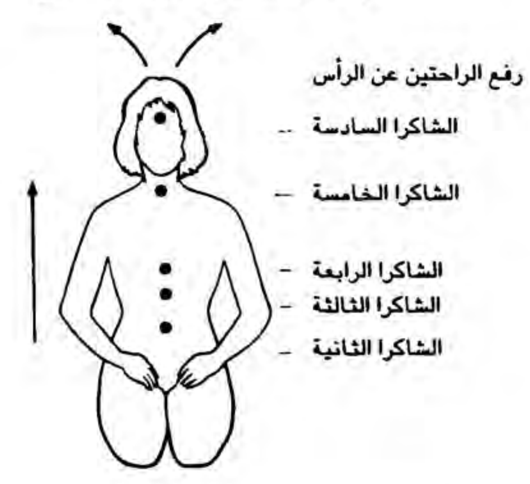
هـ ـ ثم ينتقل المعطي إلى الشاكرا الرابعة (القلب) ويكرّر العملية نفسها.

و. بعد ذلك يرفع راحتيه إلى الشاكرا الخامسة (الحنجرة) ويكرّر الخطوتين ب و ج ثانية.

ز. يكرّر المعطي هذه العملية عند نقطة الشاكرا السادسة (الدماغ الأوسط أو ajna شاكرا).

ح. وفي ختام التمرين يرفع المعطي راحتيه برفق نحو الأعلى (كما يبدو في الرسم) ثم يرتاح.

إحداث توافق بين المواضع الخمسة المتصادمة: مواضع اليدين في الخطوات من ب إلى ح، بدءاً من الشاكرا الثانية وصعوداً نحو الأعلى.




٤. و ـ الشاكرا الخامسة. ٤. ح ـ رفع الراحتين نحو الأعلى.

ملاحظة حول الاتجاه العلوي مقابل الاتجاه السفلي: التمرين رقم ٤ يتم في اتجاه «ين» نحو الأعلى، ويُحدث إحساساً أقوى بالخفّة والبرودة واللطف. وبالإمكان تطبيق التمرين بالاتجاه المعاكس على غرار التمرين التالي.

٥ ـ إحداث توافق وانسجام بين المواضع الخمسة المتصادمة: **تمرين آخر** هذا التمرين يُشبه التمرين رقم ٤، لكنه يعتمد التوجّه نحو الأسفل وينتهي بخطوة ختامية أكثر «يانج» للتوصّل إلى التوافق الكلّي.

أ. يجلس المعطي والمتلقي بوضعية التمرين رقم ٤.

ب. يقدّم المعطي العلاج بالكف لكل نقطة من نقاط الشاكرا الخمس المركزية كما هو وارد في التمرين ٤، ويبدأ هذه المرة من الشاكرا السادسة (الدماغ الأوسط أو ajna) ويتابع خطوات العلاج متجهاً نحو الأسفل ومنتهياً في الشاكرا الثانية (الهارا).



ج. ثم يضع المعطي إحدى راحتيه على موضع الشاكرا الثانية من الخلف، ويضع راحته الثانية عند أعلى الرأس. وهذان الموضعان هما الطرفان الأدنى والأعلى للقناة الروحية. يتنفّس المعطي والمتلقي بوتيرة طبيعية ويعمق مما يسمح بتدفق الطاقة، وقد يردّدان نغمة «سووو» أو «آ ـ آوو ـ مم» إذا أرادا.

هذا يساعد على توحيد طاقة القناة الروحية وبالتالي طاقة الجسم كلّه.

د ـ يرفع المعطي يديه ويرتاح.

٦ ـ العناية بالشاكرا في الظهر في هذا التمرين نستفيد من العلاقة ما بين الشاكرا السفلية والعلوية لجلب الطاقة على امتداد الجهاز العصبي في الظهر. يتأثر تدفق الطاقة في الجسم كله بهذا التمرين وينسجم، خصوصاً في الظهر.

أ. يجلس المتلقي في وضعية السيزا، أو أي وضعية أخرى مريحة. يُغلق عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويضع يديه في حضنه أو في وضع التوحّد. يجلس المعطي إلى جانبه قرب الظهر، ويضم يديه في وضع التوحّد. يتنفس الاثنان معاً بهدوء.

ب. يضع المعطي إحدى يديه على قاعدة العمود الفقري (للمتلقي) على الموقع الخلفي للشاكرا الأولى (شاكرا القاعدة أو الجذر) ويضع يده الثانية على الموقع الخلفي للشاكرا الثالثة (الضفيرة الشمسية). ويستمر في هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث، محافظاً على وتيرة تنفس هادئة وتاركاً الطاقة تتدفق.

ج. يُبقي المعطي إحدى راحتيه عند الشاكرا الأولى، ويحرّك الثانية صعوداً، إلى

٦. ج ـ الشاكرا الأولى والرابعة.



٦. د ـ الشاكرا الأولى والخامسة.



٦. هـ ـ الشاكرا الأولى والسابعة.

الموقع الخلفي للشاكرا الرابعة، شاكرا القلب، ويتابع العملية كما هو وارد أعلاه.

د. مع الاحتفاظ بيده عند الشاكرا الأولى، يحرّك الثانية صعوداً، إلى الموقع الخلفي للشاكرا الخامسة، شاكرا الحنجرة، ويكرّر العملية نفسها.

هـ. يُبقي المعطي راحة يده عند الشاكرا الأولى، ويواصل تحريك الثانية نحو الأعلى، وصولاً إلى الشاكرا السابعة، شاكرا الجمجمة عند أعلى الرأس، ويكرّر العملية نفسها.



٦. و ـ الشاكرا الأولى والجبين.

و. أخيراً، وفيما تظل اليد الأولى عند أسفل العمود الفقري، يضع المعطي يده الثانية برفق على جبين المتلقي. وبذلك تلامس راحتاه نقطة البداية ونقطة النهاية في الجهاز العصبي الخلفي.

يستمر في هذه الوضعية من دقيقتين
إلى ثلاث مع التنفس بهدوء،
تاركاً الطاقة تتدفق، ويُنشد،
حسب الرغبة.

ز. يرفع المعطي يديه ويرتاح.

الخطوة هـ ـ الشاكرا السابعة
الخطوة و: الجبين
الخطوة د: الشاكرا الخامسة
الخطوة ج: الشاكرا الرابعة
الخطوة ب: الشاكرا الثالثة
الخطوات من ب إلى و: الشاكرا الأولى

العناية بالشاكرا في الظهر: الخطوات من ب إلى و. تبقى يد عند الشاكرا الأولى في الظهر، فيما تتحرك الثانية نحو المواضع المبيّنة في الرسم.

صيغة سريعة ـ تمرين للظهر إذا لم يكن لديك الوقت الكافي، تستطيع أن تختصر هذا التمرين بمجرّد وضع إحدى اليدين عند أسفل العمود الفقري، والثانية على الجبين، لمدة دقيقتين إلى ثلاث، مع التنفس بوتيرة طبيعية، هذا يغطي نقطتي البداية والنهاية للجهاز العصبي في الظهر. ولكن تطبيق التمرين الشامل يعود عليك بفائدة أكبر بكثير.

٧ ـ العناية بالشاكرا في مقدّمة الجسم باستخدام نقاط الشاكرا في مقدمة الجسم، نستطيع تقوية الجهاز الهضمي خصوصاً، إضافة إلى غيره من الأعضاء الحيوية. وهذا يتم بالطريقة نفسها المطبّقة في التمرين السابق. وكما هو الحال دائماً يستطيع المعطي أن يلامس المتلقي أو يترك راحتيه على بعد يراوح بين نصف إنش وإنش من جسمه، وذلك حسب رغبته.

أ. يجلس المتلقي والمعطي في وضعية التمرين السادس، ويجلس المعطي هذه المرة أقرب إلى صدر المتلقي.



٧. ب ـ نقطتا الشاكرا الثانية والثالثة.

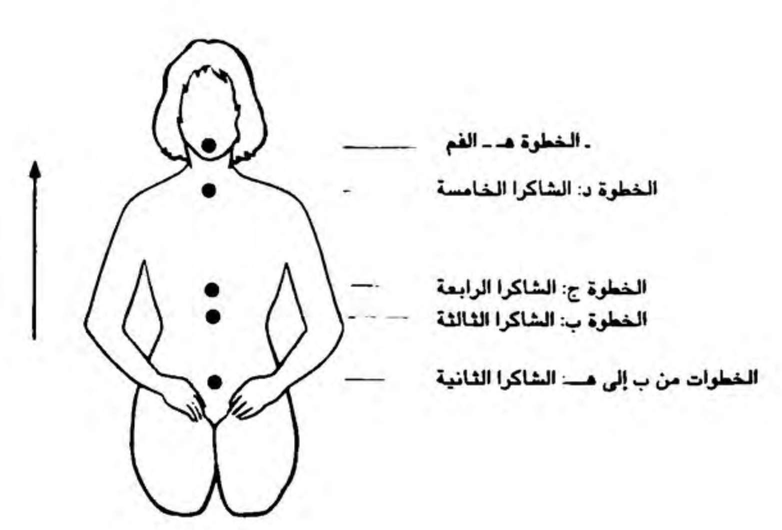


٧. ج ـ نقطتا الشاكرا الثانية والرابعة.



٧. د ـ نقطتا الشاكرا الثانية والخامسة.

العناية بنقاط الشاكرا في مقدمة الجسم: يترك المعطي إحدى راحتيه على الشاكرا الثانية فيما يحرّك الأخرى إلى المواضع المشار إليها في الرسم.



٧. هـ ـ الشاكرا الثانية والفم.

ب. يضع المعطي إحدى راحتيه على الشاكرا الثانية (الهارا) في جسم المتلقي، والثانية على الضفيرة الشمسية (الشاكرا الثالثة). ويتركهما من دقيقتين إلى ثلاث وهو يتنفس بوتيرة طبيعية تاركاً الطاقة تتدفق.

ج. يترك المعطي راحته على الشاكرا الثانية، ويحرِّك راحته الأخرى نحو الأعلى إلى الشاكرا الرابعة (القلب) ويكمل التمرين كما في الفقرة ـ ب أعلاه.

د. ومن دون تحريك راحته الأولى عن الشاكرا الثانية، يحرِّك المعطي راحته الثانية صعوداً، إلى موقع الشاكرا الخامسة (الحنجرة) ويكرِّر العملية نفسها.

هـ ـ أخيراً، وفيما تبقى الراحة الأولى على الشاكرا الثانية، يضع المعطي راحته الأخرى برفق عند فم المتلقي. وبذلك يغطي براحتيه بداية الجهاز الهضمي والقسم الأسفل منه. ويكمل العملية نفسها أعلاه.

و. يرفع يديه برفق ويرتاح.



٨. ب ـ شاكرا الرأس وشاكرا الحنجرة.

٨ ـ إحداث انسجام بين شاكرا الرأس وشاكرا الحنجرة هذا التمرين يجعل انسياب الطاقة داخل الرأس أكثر انسجاماً وقوة، وذلك باستخدام الشاكرا الخامسة عند الحنجرة، والشاكرا السابعة في أعلى الرأس. إنه يساعد على تهدئة الأفكار، وتوافق الجهاز العصبي وانسجامه وتنشيط الإرادة والحالة الروحية، وتعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التعبير. فالرأس صورة مصغَّرة عن الجسم ككل، وأي عناية بمنطقة الرأس تعود بالفائدة على سائر أجزاء الجسم.

أ. يجلس المتلقي في وضعية مريحة، ويغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويضع يديه في حضنه أو يرفعهما في وضع التوحّد قرب حنجرته، للحصول على أفضل النتائج.

ب. يجلس المعطي أو يقف بجانب المتلقي، ويضع إحدى راحتيه على رأس المتلقي، ويضع الأخرى برفق، فوق منطقة حنجرته (كما يبدو في الصورة. وهذا الموضع قريب أيضاً من قاعدة اللسان).

ج. يتنفس المتلقي والمعطي معاً بعمق وبوتيرة طبيعية. فيما يردّد المتلقي؛ يلفّ المتلقي لسانه، إذا تمكّن من ذلك، بحيث يلامس طرف اللسان أعلى باطن الفم. هذا يُحدث تواصلاً أقوى للطاقة التي تتدفق في الرأس صعوداً ونزولاً. يبقى الإثنان في هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث.

د. يرفع المعطي يديه ويرتاح.

الشاكرا السابعة، الجمجمة

اللهاة (لهاة الحلق)

الشاكرا الخامسة، الحنجرة

اقتراحات إضافية

إن التمارين التي عُرضت في هذا الفصل يمكن أن تخدم كنماذج أساسية تُستخدم في ممارسة العلاج بالكف للعناية بنقاط الشاكرا. ومن الممكن أيضاً ابتكار تمارين أخرى للعناية بالشاكرا، تعتمد طريقة صالحة تشمل خطوات الاستعداد والاختتام.

ويمكن استخدام العلاقات بين نقاط الشاكرا العليا والسُفلى، وبين نقاط الشاكرا الخلفية والأمامية، بالاضافة إلى مختلف علاقات الترابط بين أعضاء ومناطق الجسم، من حيث صلتها بنقاط الشاكرا.

علاج الكف للأعضاء الداخلية

إن أعضاءنا الداخلية، التي تدعم الوظائف الحيوية في الجسم، تتلقى بدورها الدعم من تدفق طاقة الحياة التي تغذيها وتنشّطها. ومن خلال العلاج بالكف نستطيع تقوية هذا التدفق للطاقة، وتحسين المستوى الوظيفي لأعضائنا. وبذلك تصبح العلاقات المتبادلة بين الأعضاء أكثر توافقاً وانسجاماً، وتُعدّل حالات عدم التوازن، وتعمل أجهزة جسمنا بالتالي على نحو أكثر سلاسة.

ومن أجل تطبيق العلاج بالكف على الأعضاء الداخلية، لا بد أولاً من معرفة موقع ووظيفة كل واحد منها. وفي هذا المجال نجد فائدة كبيرة في الإطلاع على كتاب في علم التشريح والبنية الداخلية لجسم الإنسان، وهناك أيضاً حلقات دراسية يقدّمها أساتذة مختصون في الطب الغربي الحديث، والطب الشرقي القديم. ومن أجل تقديم معلومات أولية حول هذا الأمر، نورد الرسم التالي الذي نحدّد فيه مواقع الأعضاء الرئيسية:



١ ـ تحديد مواقع الأعضاء الرئيسية في هذا التمرين، نستخدم الراحتين لتحسّس طاقة كل عضو من الأعضاء الرئيسية. ومع التعرف إلى نوع الطاقة فوق العضو وحوله، نستطيع أن نعرف الكثير عن حالته. هل هو «يانج» أو «ين»؟ دافئ أم بارد؟ متوتر أم مرتاح؟ ممتلىء بالطاقة أم يفتقر إلى الطاقة؟ هذه الأحوال قد تتغير من يوم إلى آخر حسب المؤثرات العديدة كما أوردنا سابقاً، كالغذاء ونمط الحياة والمناخ والعمل مثلاً.

التمرين التالي مُعدّ لشخصين، ولكن يستطيع كل شخص بمفرده التدرب على تحديد موقع أعضائه الداخلية. وقبل البدء، لا بدّ من تطبيق الخطوات التمهيدية وهي على التوالي تهدئة الذهن وتنقية الهالة وتوليد الطاقة العلاجية.

أ. يجلس المتلقي بهدوء أو يستلقي على الأرض، ويغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويتنفس بوتيرة طبيعية. ويجلس المعطي بجانبه ويداه في وضع التوحّد.

١. أ ـ وضعية البداية

ب. يمدّ المعطي إحدى راحتيه، ويترك الثانية في حضنه. ويحرّك يده نحو العضو المقصود ويتركها على بعد يراوح بين نصف إنش وإنش واحد من الجسم.

ج. يحرّك يده برفق وببطء بشكل جانبي فوق العضو، ويلاحظ وجود أي تأثيرات مثل كثافة مغنطيسية أو طاقة كهربائية أو سخونة وما إلى ذلك.

د. يرفع يده من ٦ إلى ١٠ إنشات فوق العضو، ويقرّبها منه ثانية ببطء إلى مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش واحد. ويؤرجح يده على هذا النحو عدة مرات، منتبهاً لتواجد الطاقة عندما تقترب اليد من الجسم.

١. ب ـ فحص العضو

١. د ـ عشرة إنشات فوق العضو

١. و ـ التهدئة

هـ. يرفع يده عن هذا الموضع ويحرّكها نحو العضو الآخر، ويكرّر العملية نفسها (من الخطوة ب حتى الخطوة د). ويحاول التعرّف إلى سائر الأعضاء الرئيسية بالطريقة نفسها - الكبد، القلب، المعي الغليظ، المعي الدقيق، المعدة، الطحال - البنكرياس، الرئة اليمنى، الرئة اليسرى، الكليتان، وغيرها. وتستمر العملية مع كل عضو ما بين دقيقة ودقيقتين.

و. بعد التعرّف إلى مواضع كل الأعضاء، يقوم المعطي بتهدئة طاقة الجسم بتحريك يديه برفق على امتداد جسم المتلقي من الرأس حتى القدمين.

ز. ثم يجلس بهدوء ويرتاح.

عند ممارسة هذا التمرين للمرة الأولى، قد لا نلاحظ أحاسيس واضحة ومحدّدة. لكن لا داعي للقلق، لأن هذه مهارة نكتسبها بالتمرّن. ولا بأس أن تقتصر المحاولات الأولى لتحديد موقع كل عضو على مراقبة أي تغيّر وعلى الاستمتاع بتعلّم هذا النمط من العلاج.

٢ ـ علاج بسيط بالكف لأحد الأعضاء من خلال هذا التمرين نسعى إلى تحسين كمية ونوعية الطاقة التي تتدفق في كل عضو.

٢. ج ـ علاج بالكف لأحد الأعضاء.



أ. يجلس المتلقي بهدوء أو يستلقي، وعيناه مغمضتان أو مفتوحتان قليلاً، ويتنفس بوتيرة طبيعية. يجلس المعطي إلى جانبه، وهو يتنفس بدوره بوتيرة طبيعية، ويستهلّ التمرين ويداه في وضع التوحّد.

ب. يختار أحد الأعضاء ويمدّ إحدى يديه تاركاً الأخرى ترتاح في حضنه، ويفحص طاقة العضو كما هو وارد في التمرين الأول.

ج. يترك المعطي يده ترتاح بهدوء فوق العضو (أو يتركها على بعد يراوح بين نصف إنش وإنش واحد حسب رغبته). وقد يترك يده الثانية في حضنه أو يرفعها لتستمد طاقة السماء، أو

يخفضها لتستمد طاقة الأرض. يتبع المعطي وتيرة تنفس المتلقي، وتترافق أنفاسهما بنحو طبيعي وهادئ. وقد يردّدان نغمة معينة حسب الرغبة. ومن المفيد أيضاً تخيل صورة ذهنية تجسّد تدفق طاقة علاجية إلى العضو المطلوب. تستمر هذه العملية من دقيقتين إلى خمس دقائق ويلاحظ المعطي والمتلقي معاً كل التأثيرات التي حصلت.

د. يعيد المعطي فحص الطاقة في العضو كما ورد في الخطوة ب. هل الطاقة لا تزال كما كانت، أم تغيرت؟

هـ. يستطيع مواصلة هذا التمرين مع أعضاء أخرى.

و. يمضي فترة في تهدئة طاقة الجسم، خصوصاً إذا كان العلاج يستهدف أكثر من عضو واحد.

ز. يرفع يديه ويرتاح؛ وقد يناقش المعطي والمتلقي معاً هذه التجربة.

٣ ـ علاج مطوّل لأحد الأعضاء

عندما نرغب في إحاطة عضو محدّد بعناية إضافية، نستطيع ممارسة علاج الكف لوقت أطول: عشر دقائق، عشرين دقيقة، وحتى لمدة ساعة أو أكثر. والتمرين التالي مُعدّ لشخصين، ولكن يستطيع كل شخص بمفرده تطبيق هذا العلاج لأعضائه.

أثناء ممارسة العلاج المطوّل نلاحظ عادة وجود تموجات في تدفق الطاقة. فالعملية العلاجية لا تتبع وتيرة تشبه خطاً مستقيماً، بل هي أقرب لأن تكون موجة متقلّبة كما تبدو في الرسم التالي:

التطوّر الظاهري المتموّج للعلاج خلال العناية المطوّلة



في البداية يُلاحظ المتلقي تحسّناً في حالته لبضع دقائق. وتتبع ذلك مرحلة من بضع دقائق تعود فيها الأعراض للظهور ثانية ويليها أيضاً تحسّن ملموس. يستمر هذا الصعود والهبوط ولكن بشكل متناقص، حتى ينتظم في النهاية في تحسّن عام وتدريجي.

وفي الوقت نفسه قد يلاحظ المعطي تموّجات مشابهة في أحاسيس راحتيه - في البداية زيادة في الطاقة، ثم تراجع، ثم زيادة. وفي بعض الأحيان يلاحظ المعطي أن يديه تمتصّان طاقة راكدة. يحدث هذا في حال تصريف جسم المتلقي للطاقة الراكدة. وقد يشعر بعض الذين يمارسون العلاج بالكف بالانزعاج أو الألم وكأنهم يصابون بأعراض المتلقي المزعجة. ويستطيع المعطي وضع حدّ لذلك برفع يديه عن جسم المتلقي من حين إلى آخر وتركهما ترتاحان لبعض الوقت. وقد يعمد أيضاً إلى إنعاش يديه من خلال تمارين عديدة أوردناها سابقاً في الفصل الرابع، وذلك قبل مواصلة خطوات العلاج.

يرتاح المتلقي عادة طيلة جلسة العلاج، ولكنه يجب أن يُطلِع المعطي على أي إزعاج يشعر به في هذه الأثناء. وفي هذه الحالة يرفع المعطي يديه ويترك المتلقي يرتاح، أو أنه قد يلجأ إلى تغيير أسلوب العلاج، فيعتمد مثلاً تمريناً يُحدث حالة عامة من التوافق والانسجام، ويقرر بناء على نتيجة هذا التمرين ما إذا كانت حالة المتلقي تسمح بممارسة التمرين الأول أم لا.

يجب أن يكون التوجّه العام لجلسة العلاج بالكف هو تحقيق مزيد من التحسّن. ويجب أن يشعر المعطي والمتلقي معاً بالراحة. ويشعر المعطي بالانتعاش لا بالتعب إذا تمت الجلسة كما ينبغي.

أ. يجلس المتلقي أو يستلقي في وضعية مريحة. ويترك يديه في حالة استرخاء ويغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً. يتنفس بوتيرة طبيعية وهادئة.

ب. يجلس المعطي إلى جانبه في وضعية مريحة ومستقيمة أيضاً، ويتنفس بوتيرة طبيعية وهادئة بدوره، ويبدأ بترك يديه في وضع التوحّد لبعض الوقت وذلك لتوحيد الطاقة.

ج. يستخدم المعطي إحدى يديه للعلاج ويترك الثانية ترتاح على حضنه. وقد يرفع الثانية أو يخفضها ليستمد الطاقة من السماء أو من الأرض، أو يستخدمها كبديل ليريح اليد الأولى أثناء العلاج.

د. يمد المعطي يده ويضعها فوق العضو المطلوب. يتزامن تنفس المعطي والمتلقي. وبإمكانه أن يستفيد أيضاً من تخيّل صُوَر مساعدة للعلاج. يترك الطاقة تنساب ويستمر في هذا الوضع عدة دقائق أو أكثر. يلاحظ التموجات في الطاقة، وإذا شعر بأي إزعاج، يرفع يديه ليريحهما وينعشهما قبل مواصلة العلاج.

٣.ج ـ رفع إحدى اليدين أثناء العلاج. ٣. د. ـ تحريك اليد لإنعاشها. ٣. د ـ ملامسة اليدين برفق لإنعاشهما.



هـ. عندما يشعر المعطي والمتلقي معاً بأن مدّة العلاج كافية، يرفع المعطي يديه ويهدّىء طاقة جسم المتلقي ويرتاح.

٤ ـ علاج بالكف لأحد الأعضاء من الأمام والخلف

٤. ج ـ العلاج بالكف لأحد الأعضاء من الأمام والخلف.

إذا شئنا مضاعفة انسياب الطاقة في عضو معيّن، نجد أن هذه الطريقة مفيدة جداً. إن وضع راحتي اليدين في الجهة الأمامية والخلفية للعضو يجعل الطاقة تتدفق بينهما ويحدث بالتالي تأثيراً أكثر إنعاشاً وحيوية. يضع المعطي عادة يده الأقوى على الجهة التي يرغب في توصيل مزيد من الطاقة العلاجية إليها.

أ. يتخذ المتلقي وضع السيزا، أو أي وضع آخر مستقيم ومريح للجلوس، ويتنفس بهدوء وقد يغمض عينيه أو يفتحهما بشكل جزئي. قد يجمع يديه في حضنه أو يتركهما في وضع التوحّد لمضاعفة الطاقة فيهما.

ب. يجلس المعطي إلى جانبه، ويبدأ العلاج ويداه في وضع التوحد، مع التنفس بوتيرة طبيعية متزامنة ونفس المتلقي. وقد يردّد إحدى النغمات حسب رغبته.

ج. يمدّ المعطي إحدى يديه إلى الموضع الأمامي للعضو المقصود، والثانية إلى الموضع الخلفي لهذا العضو. ويتنفس بامتلاء وهدوء ويغني إذا أراد. يترك الطاقة تنساب من دقيقتين إلى ثلاث دقائق، ويستخدم التصوّر الذهني إذا أراد.

خلال فترة العلاج الأمامي والخلفي، تنساب الطاقة بين الراحتين فتمرّ عبر جسم المتلقي وتنتقل إلى سائر الأعضاء.

د. يرفع يديه ويهدّئ طاقة جسم المتلقي حسب الحاجة، ويرتاح.

علاقات التكامل والتعارض بين الأعضاء

تعمل أعضاؤنا بشكل مزدوج نسبة إلى وظائفها. وفي إطار كل زوج هناك عضو أكثر «ين» وآخر أكثر «يانج»، تتعارض وظائفهما أو تتكامل، وكل عضو يعمل بالتعاون مع شريكه. وفي ما يلي لائحة بأهم هذه المجموعات المزدوجة من الأعضاء. ونشير هنا إلى أن الأعضاء التي لها بُنية «يانج» فيها انسياب «ين» للطاقة، والعكس صحيح. والسبب في ذلك أن تدفّق الطاقة على نحو «ين» يتأتّى عن بنية «يانج» على المستوى المادي، والعكس صحيح.

إن حالة أي عضو تؤثر على العضو الآخر، لأنهما شريكان في تدفّق للطاقة شديد التناسق. وهكذا، فإن ممارسة العلاج بالكف للعناية بواحد منهما تنعكس على شريكه الذي يتكامل/يتناقض معه.

أعضاء ذات بُنية «يانج» فيها تدفق للطاقة أكثر «ين»	أعضاء ذات بُنية «ين» فيها تدفق للطاقة أكثر «يانج»
الرئتان	المعيَ الغليظ
القلب	المعيَ الدقيق
الكليتان	المثانة
الطحال/البنكرياس	المعدة
الكَبِد	المرارة

٥ ـ العلاج بالكف باستخدام الأعضاء المتكاملة

إن ممارسة العلاج بالكف على عضوين مُتكاملين تُحدِث تدفقاً قوياً ومميزاً للطاقة يفيد منه العضوان معاً.

٥. ج ـ العلاج المتكامل للقلب والمعيَ الدقيق.

أ. يجلس المتلقي أو يتمدد، ويُغمض عينيه أو يفتحهما بشكل جزئي، ويترك يديه ترتاحان أو في وضع التوحّد. ويتنفس بوتيرة طبيعية وهادئة.

ب. يجلس المعطي بجانبه، ويترك يديه في وضع التوحد مع التنفس بوتيرة طبيعية وهادئة أيضاً.

ج. يضع المعطي إحدى راحتيه على العضو الأول، والثانية على العضو الشريك المتمّم له. (اليد الأقوى يجب أن تكون على العضو الذي يحتاج إلى عناية أكثر). في هذا التمرين نستخدم المواقع على الجهة الأمامية من الجسم، ما عدا الكليتين لأنهما تقعان أقرب إلى الظهر. يتنفس المعطي والمتلقي بالسرعة نفسها ويتركان الطاقة تفيض من دقيقتين إلى ثلاث دقائق، حتى يلامس المعطي المتلقي أو يترك راحتيه على مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش واحد من جسمه.

د. عندما يشعر المعطي بانتعاش العضوين، يرفع يديه ويرتاح.

لائحة بمجموعات متكاملة من الأعضاء.

الرئة اليمنى	الجهة اليسرى من المَعِيِّ الغليظ.
الرئة اليسرى	الجهة اليمنى من المعيِّ الغليظ.
القلب	المعيِّ الدقيق.
منتصف الظهر ما بين الكليتين	المثانة.
الكُلية اليمنى	المَثانة.
الكلية اليسرى	المثانة.
المعدة	الطحال/البنكرياس.
إلخ.	

٦ ـ علاج أمامي وخلفي للأعضاء المتكاملة

قد نُحدث تدفقاً للطاقة أكثر قوة واستقطاباً بين عضوين متكاملين عندما نلمس أحدهما من الأمام، والثاني من الخلف. والعضو الذي نلمسه من الأمام يحصل غالباً على مزيد من الطاقة، لذلك نضع اليد الأقوى في هذا الموضع. (أما إذا أردنا توصيل مزيد من الطاقة إلى الكليتين، فإننا نضع اليد الأقوى على الموضع الخلفي، لأن موقع الكليتين أقرب إلى الظهر). والعضو الثاني يتفاعل مع الأول، وكلاهما يستفيد من هذا العلاج ويزداد نشاطاً.



٦. ب ـ علاج أمامي وخلفي لأعضاء متكاملة. في هذا التمرين تضع بولين يدها الأقوى على الموضع الأمامي للمعيِّ الدقيق عند ستيف، وتضع يدها الأخرى على الموضع الخلفي لقلبه.

أ. يجلس المتلقي على نحو مستقيم ومريح، وقد يُغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويتنفس بشكل طبيعي، ويترك يديه على حِضنه أو في وضع التوحّد. يجلس المعطي بجانبه ويستهلّ التمرين أيضاً ويداه في وضع التوحّد.

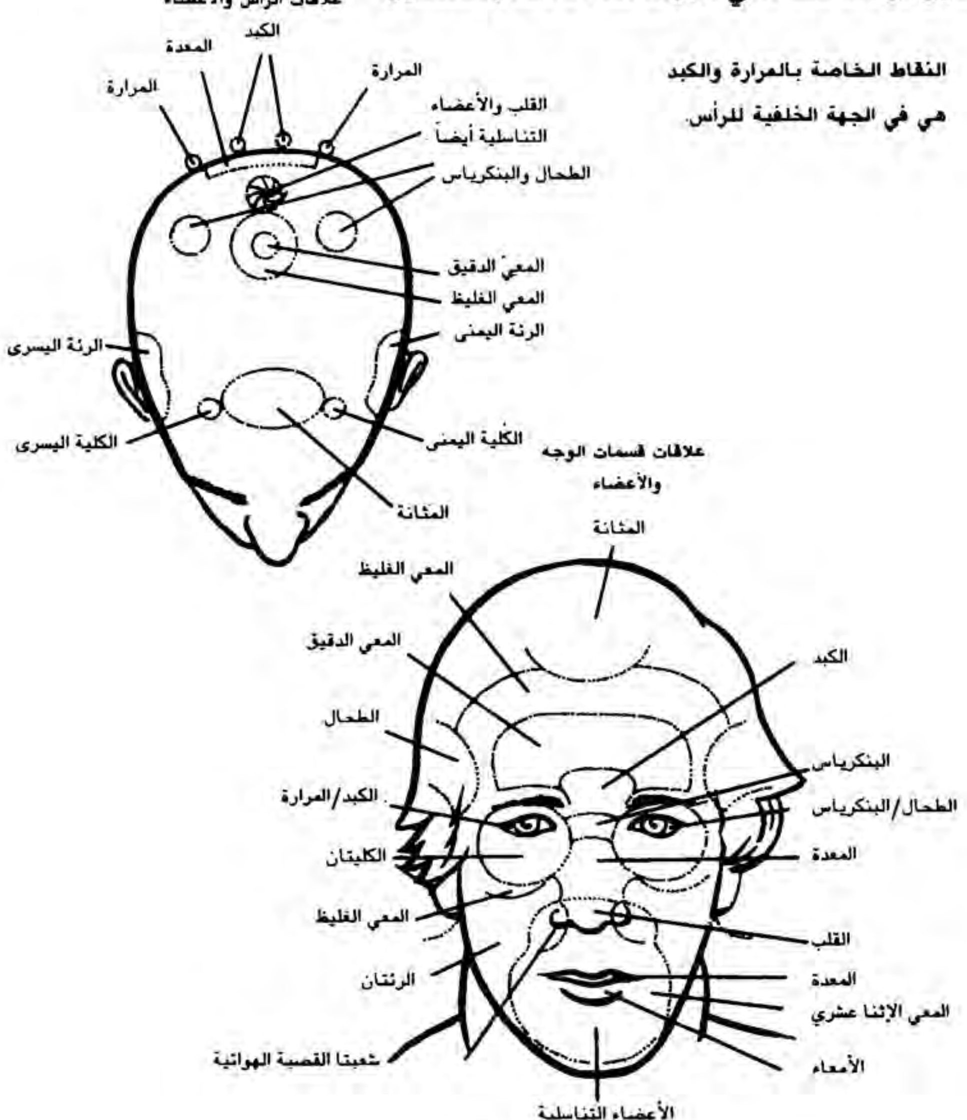
ب. يضع المعطي إحدى يديه على الموضع الأمامي لأحد الأعضاء والثانية على الموضع الخلفي للعضو المتكامل معه. يتنفس المعطي والمتلقي بالسرعة نفسها، ويردّدان إحدى النغمات إذا أرادا، ويتركان الطاقة تتدفق من دقيقتين إلى ثلاث.

ج. يرفع المعطي يديه ويرتاح.

علاقات الرأس والجسم

الرأس هو صورة مختصرة عن الجسم، كما أشرنا في الفصل الثاني. فكل منطقة في الرأس، وكل قسمات الوجه، تناظر عضواً في الجسم. والعلاج بالكف الذي يستهدف الرأس أو الوجه، لا يؤدي فقط إلى تحسين هذه المنطقة بحد ذاتها، بل يساعد أيضاً الأعضاء التي تناظرها في الجزء السفلي من الجسم.

(ويظهر الرسمان التاليان مناطق الرأس والوجه المناظرة لأعضاء الجسم، في حين أن اللائحة التي تليهما تصف ذلك بالتفصيل.



الأعضاء والمناطق التي تناظرها في الرأس والوجه

العضو	قسمات الوجه	الموضع في الرأس
الرئتان	الخدّان	جانبا أعلى الجبين
المعي الغليظ	الفم (الشفة السفلى والخد)	المنطقة المستديرة عند أعلى الرأس وحول منطقة المعي الدقيق
القلب	رأس الأنف	اللولب المركزي قرب أعلى الرأس
المعي الدقيق	الفم والمنطقة تحت العينين (أدنى من الجفنين)	موضع مستدير صغير أعلى الرأس
الطحال، البنكرياس	العين اليسرى ومصدر الأنف (الجسر الأعلى)	موضعان مستديران صغيران عند أعلى الرأس، إلى اليمين وإلى اليسار
المعدة	دعامة الأنف والشفة العليا	منطقة واسعة ومسطحة في الجزء العلوي الخلفي للرأس
الكبد	العينان/وخصوصاً العين اليمنى؛ والجزء السفلي من الجبين أيضاً بين الحاجبين	موضعان مستديران في وسط الجزء الخلفي للرأس، تحت منطقة المعدة مباشرة، وإلى يسار ويمين خط الوسط
المرارة	عند نهاية الحاجبين	موضعان مستديران صغيران/عند وسط الرأس من الخلف، إلى يمين ويسار مناطق الكبد
الكليتان	الأذن اليسرى ـ الكلية اليسرى؛ الأذن اليمنى ـ الكلية اليمنى؛ وحول العينين أيضاً	وضعان دائريان صغيران عند أعلى الجبين، إلى يسار الوسط. الموضع الأيمن ـ الكلية اليسرى، الموضع الأيسر ـ الكلية اليمنى
المثانة	الجبين	المنطقة الكبيرة في وسط الجبهة العليا
الأعضاء التناسلية (مارس العلاج بالكف عند قاعدة العمود الفقري والبطن)	حول الفم، الجزء السفلي من الخد والفكّ	مثل منطقة القلب: لولب الشعر قرب أعلى الرأس

٧ ـ علاج بالكف للوجه والرأس

في هذا التمرين نستخدم العلاج بالكفّ للعناية بأجزاء من الوجه والرأس، ونتبع خطوات التمارين الأول والثاني والثالث لعلاج أعضاء الجسم. إذا أردنا الغناء فإن صوت «مم» مفيد بنحو خاص لمنطقة الرأس. نلاحظ أن صوت «مم» صوت مكتنز ومُحكم وهو مغذٍ للرأس، الذي هو بدوره جزء مكتنز ومحكم جداً من الجسم. وفي ما يلي نورد اقتراحات للعلاج بالكف لأجزاء مختلفة من الوجه والرأس. علماً أن بعض التمارين تحتاج إلى يد واحدة، والبعض الآخر يستخدم اليدين بحيث تتمّم الواحدة منهما عمل الأخرى.

المنطقة التي تحتاج إلى العلاج	اقتراحات للعلاج
العينان	يد واحدة: على العين التي تحتاج إلى العلاج، ووسط راحة اليد يوضع مباشرة فوق العين. اليدان: يد على العين، والثانية على مؤخرة الرأس، أو على العين الثانية
الأذنان	يد واحدة: وسط راحة اليد يوضع مباشرة على الأذن التي تحتاج إلى العلاج اليدان: يد على الأذن المصابة، والثانية على الأذن الثانية
الجيوب	يد واحدة: على المنطقة المصابة اليدان: واحدة على المنطقة المصابة والثانية على مؤخرة الرأس
الخدّان	يد على كل خدّ
الفكّان	يد على كل فكّ
الفم	يد واحدة: توضع برفق على الفم. اليدان: واحدة على الفم، والثانية على قاعدة الأنف ما بين الحاجبين
الرأس	جانبا الرأس: يد على كل جانب. أعلى الرأس: يد على أعلى الرأس والثانية على القاعدة الخلفية للجمجمة أعلى الرأس: يد على أعلى الرأس والثانية على الحنجرة تحت الفك مباشرة. الجبين أو مؤخرة الرأس: على كل منطقة

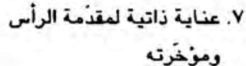


٧. العناية الذاتية بالفكّين



٧. عناية يقدّمها شريك لمقدّمة الرأس مؤخّرته





٧. عناية ذاتية لمقدّمة الرأس ومؤخّرته

٨ ـ علاج بالكف يستخدم قسمات الوجه والأعضاء

هذا التمرين يستخدم تدفّق الطاقة الطبيعي الموجود بين أعضاء الجسم وقسمات الوجه التي تتطابق معها. ونقوم بتطبيقه مثل التمرين الخامس للأعضاء المتمّمة ــ بوضع يد على العضو واليد الثانية على قسمة الوجه التي تتطابق معه. هذا التمرين يؤدي إلى شحن العضو وقسمة الوجه بالطاقة. وفي ما يلي لائحة بمجموعة من الأعضاء وقسمات الوجه المتطابقة معها:

- من أجل اجتذاب مزيد من الطاقة إلى العضو المقصود بالعلاج، يتنفّس بعمق ثم يضع اليد الأقوى على الموضع المصاب.
- ومن أجل اجتذاب مزيد من الطاقة إلى قسمة الوجه يتنفّس بعمق أكثر ويضع يده الأقوى على الموضع.

تعتمد جلسة العلاج خطوات التمرين الخامس بالترتيب نفسه، مع الانتباه إلى أن وتيرة التنفس الممتلىء والطبيعي والمتزامن بين المعطي والمتلقي تساعد في تعزيز تدفق الطاقة الشافية.



٨. ب ـ عناية ذاتية بالطحال والعين اليسرى.

٨. ب ـ عناية ذاتية بالمعدة وقصبة الأنف.

أ. يجلس المتلقي أو يتمدد بارتياح ويجلس المعطي بجانبه. يغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويترك يديه في حضنه أو في وضع التوحّد.

ب. يضع المعطي إحدى يديه على العضو، والثانية على قسمة الوجه المتطابقة معه ويستمر في هذه الوضعية لمدة دقيقتين إلى ثلاث، وهو يتنفس بوتيرة طبيعية ويردّد إحدى النغمات إذا أراد ذلك، وقد يلامس جسم المتلقي أو يترك يده على مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش واحد منه.

ج. يخفض يديه ويرتاح

٩ ـ علاج بالكف يستخدم الأعضاء ومناطق الرأس المناظرة لها



٩. لولب القلب ـ الرأس.

نطبّق هذا التمرين بالطريقة نفسها المستخدمة في التمرين الثامن، لكن بدلاً من استخدام قسمات الوجه، نستخدم مناطق في الرأس تتطابق مع الأعضاء الداخلية. ونلاحظ ما إذا كانت هناك اختلافات في التأثير مع التمرينين الثامن والتاسع.

١٠ ـ علاج بالكف يستخدم مناطق في الوجه والرأس



١٠. الأذن اليمنى والجزء الأيسر من أعلى الجبين.

هذا التمرين مفيد عندما نريد تكثيف الطاقة في الرأس؛ وهو يساعد المنطقة المحدّدة في الوجه والرأس والدماغ عن طريق الأداء الوظيفي؛ كما أنه يساهم في ضبط وتنقية وظائف الدماغ. يستطيع شخص بمفرده القيام بهذا التمرين، أو يقوم به شخصان. يضع المعطي ببساطة إحدى يديه على قسمة الوجه، والثانية على الموقع المتطابق معها في الرأس. مع استمرار التنفس بعمق.

ومن النتائج الثانوية لهذا التمرين أنه يترك تأثيراً لطيفاً ومفيداً على العضو المرتبط بالمنطقة التي تتلقى العلاج.

إن لائحة مناطق الوجه والرأس تزوّدنا بنماذج نتدرب عليها، واللائحة التالية تعطينا بعض الأفكار:

اليد الأولى على :	اليد الثانية على:	هذا يُساعد:	يُساعد أيضاً:
رأس الأنف	لولب الشعر	هاتان المنطقتان	القلب
الفم، خصوصاً الشفة العليا	أعلى وسط الرأس	هاتان المنطقتان	المعي الدقيق
الأذن اليسرى	يسار أعلى الجبين	هاتان المنطقتان	الكلية اليسرى
العين اليمنى	مؤخرة الرأس قرب وسط الأوسط	هاتان المنطقتان	الكبد

أوقات النهار المفيدة

يختلف تدفق الطاقة بين الأرض والسماء من ساعة إلى أخرى طوال اليوم. وأعضاء الجسم، على اختلاف نِسَب طاقة السماء والأرض في كل واحد منها، تتلقى مزيداً من الطاقة في أوقات مختلفة من النهار أو الليل. وإذا أردنا لعضو معين أن يحقق الفائدة القصوى من العلاج بالكف، يجب أن نقوم بمعالجته في الوقت الذي يتزوّد فيه بشكل طبيعي بأعلى شحنة من الطاقة.

تضم اللائحة أدناه أوقات اليوم التي تكون فيها الأعضاء المختلفة في ذروة نشاطها. وعندما يتعذّر تقديم العلاج في وقت محدّد (ما بين الثالثة والخامسة صباحاً على سبيل المثال) نستطيع تقديم جلسة المعالجة بضع ساعات. نعالج مثلاً في الصباح الأعضاء الواردة من الخامسة صباحاً وحتى الظهر، وفي فترة بعد الظهر الأعضاء الواردة من الظهر وحتى السادسة أو السابعة بعد الظهر، وفي المساء الأعضاء الواردة ما بعد السابعة أو التاسعة مساء.

ولمزيد من الفائدة نواجه الاتجاه المناسب لشروق الشمس أو غروبها كما أوردنا في الفصل الثالث.

تجدر الإشارة هنا أيضاً إلى أن مراعاة مسألة الوقت هذه تجعل ممارسة العلاج بالكف أكثر دقة، ولكننا نستطيع معالجة أي عضو في الجسم في أي وقت ونحصل على الفائدة المرجوة من العلاج.

أوقات النهار التي يكون فيها كل عضو أكثر نشاطاً

٥ ـ ٧ ق.ظ	المعي الغليظ
٧ ـ ٩ ق.ظ	المعدة
٩ ـ ١١ ق.ظ	الطحال ـــ البنكرياس
١١ ق. ظ ـ ١ ب.ظ	القلب
١ ـ ٣ ـ ب.ظ	المعي الدقيق
٣ ـ ٥ ـــ ب.	المثانة
٥ ـ ٧ ـ ب.ظ	الكليتان
٧ ـ ٩ ب.ظ	حاكم القلب (غلاف القلب)
٩ ـ ١١. ب.ظ	جهاز التسخين الثلاثي
١١ ب. ظ ـ ١ ـ ق.ظ	المرارة
١ ـ ٣ ق.ظ	الكبد
٣ ـ ٥ ـ ق.ظ	الرئتان

أوقات السنة

تتضمّن الدراسات الموسّعة في الطب الشرقي مزيداً من المعلومات المفيدة في ممارسة العلاج بالكف تشمل التغيّرات الموسمية في تدفق الطاقة. مع تغيّر نوع الطاقة من فصل لآخر، فإن الأعضاء، على اختلافها، تتأثر بذلك بطرق مختلفة، وتصبح أكثر نشاطاً في فصول مُعيّنة. في اللائحة الواردة أعلاه نستبدل الصباح بالربيع والظهر بالصيف والغروب بالخريف والساعات المتقدمة من المساء بالشتاء. قد نحصل على أفضل النتائج إذا عالجنا عضواً معيناً في الفصل الذي يكون فيه هذا العضو في ذروة نشاطه، لكننا بالتأكيد نستطيع معالجة هذا العضو في أي وقت من أوقات السنة.

استخدام مسارات الطاقة ونقاطها للعلاج

إن مسارات الطاقة هي الممرات التي نسكلها الطاقة المتدفقة عبر الجسم. وتتفرّع الطاقة من القناة الروحية وتتدفق عبر ممرات مسارها إلى كافة أنحاء الجسم، وتغذّينا بقوة الحياة. والنقاط الموجودة على طول مسارات الطاقة هي بمثابة المواقع التي يمكن أن تدخلها الطاقة تاركة مسار تدفقها. ويرتبط كل مسار من مسارات الطاقة في الجسم بأعضاء ووظائف محدّدة. كما أن لكل نقطة من النقاط الموجودة على طول المسارات وظائفها المحددة. فإذا اعتنينا بهذه المسارات والنقاط بواسطة العلاج بالكفّ، فإننا بذلك نستطيع أن نفيد الأعضاء ووظائف الجسم التي تحتاج إلى العلاج.

ومسارات الطاقة التي تتصل بأعضاء الجزء الأعلى من الجسم تجري عموماً عبر الذراعين، وتلك التي تتصل بالجزء الأسفل تجري عبر الرجلين. في الفصل الثاني أوردنا شرحاً عاماً لنظام مسارات الطاقة، وفي ما يلي خرائط تظهر المسارات بشكل تفصيلي. إن بنية الطاقة في أجسامنا هي على قدر كبير من البساطة الطبيعية، ومع ذلك فإننا نحتاج إلى سنوات من الدراسة كي نستوعبها. ومن أجل الحصول على مزيد من المعلومات في هذا الإطار ننصح القراء بمتابعة حلقات دراسية وقراءة الكتب حول الطب الشرقي.

١ ـ تحديد مواقع مسارات الطاقة

بواسطة العلاج بالكف نحفِّز تدفق الطاقة عبر مساراتها، وبذلك نسعى إلى تحسين حالتنا الصحية عموماً. وفي هذا التمرين نحدّد السُبل التي تتخذها المسارات

ونتعقبها محاولين تحسّس تدفق الطاقة. وفي الوقت نفسه نعزّز دفع الطاقة عبر المسارات. وفي هذه العملية نستخدم التنفس، الشهيق والزفير، كعنصر مساعد. وتظهر الخرائط المواقع التقريبية لكل خط، ولكن هذا قد يتغير إلى حدٍّ ما من شخص إلى آخر.

هذا التمرين ينفّذه شخصان، ويستطيع شخص واحد تنفيذه بمفرده، ويهدف إلى التعرّف إلى مسارات الطاقة والعناية بها.

أ. يجلس المتلقي أو يتمدّد بهدوء ويتنفس بوتيرة طبيعية. قد يغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويداه مضمومتان في وضع مريح أو في وضع التوحّد، وذلك حسب رغبته. يجلس المعطي إلى جانبه ويبدأ الجلسة ويداه في وضع التوحّد، وهو يتنفس بدوره بوتيرة هادئة وطبيعية.

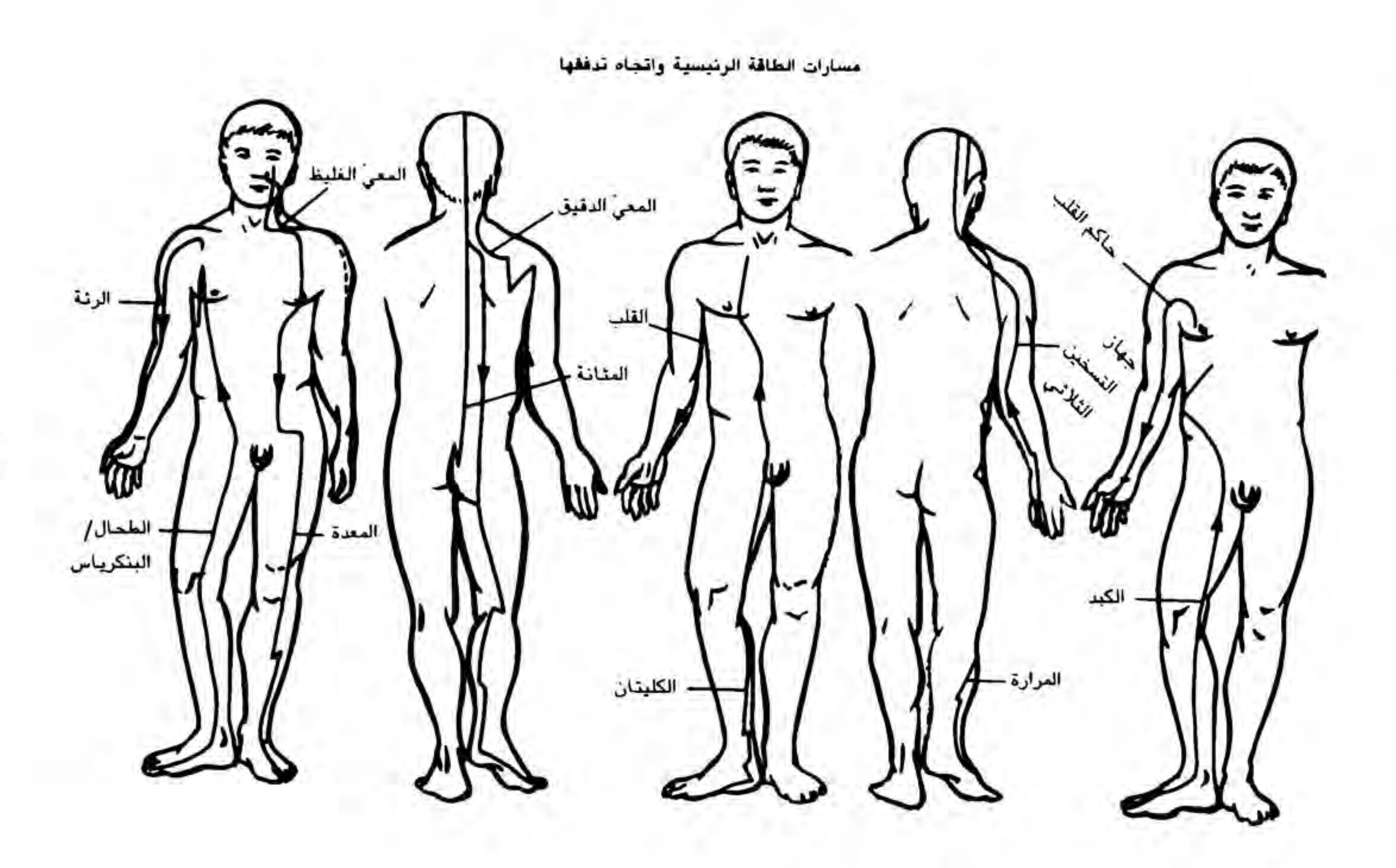
ب. يستخدم المعطي إحدى يديه لتحسّس مسارات الطاقة، ويترك الثانية ترتاح في حضنه (أو قد يرفعها أو يخفضها ليستمد الطاقة من السماء أو الأرض).

لفحص المسار يستخدم النقطة المركزية في راحة يده و/أو النقطة اللولبية عند طرف الإبهام أو السبابة أو الوسطى. قد يفتح عينيه، ولكن تطبيق هذا التمرين بعينين مغمضتين تجربة مثيرة جداً، لأن المعطي يتبع بذلك إحساسه الحقيقي بالطاقة بدلاً من تتبّع المسار كما يعرفه من موقعه على الخرائط.



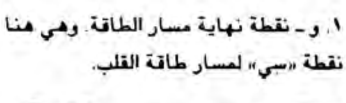
١. أ. وضعية البداية

مسارات الطاقة الرئيسية واتجاه تدفقها





١. د ـ نقطة بداية مسار الطاقة، وهي في هذه الصورة نقطة «بو» لمسار طاقة القلب.



١. و ـ نقطة نهاية مسار الطاقة. وهي هنا نقطة «سي» لمسار طاقة القلب.



ج. يرافق المعطي المتلقيَ في الشهيق والزفير؛

د. يضع المعطي يده (راحة يده أو النقطة اللولبية) عند نقطة بداية مسار الطاقة. ويترك راحته عند تلك النقطة وهو يستنشق الهواء، دون ملامسة جسم المتلقي.

هـ. أثناء الزفير يحرّك يده ببطء على طول المسار، على امتداد بضعة إنشات. يترك يده فوق الجسم على مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش واحد. ومع بداية الشهيق، يترك يده دون حراك عند هذا الموقع.

و. مع الزفير يحرّك يده ثانية مع الخط الطولي، ثم يرخيها ويستنشق الهواء. ويعتمد هذه الطريقة حتى يصل إلى نهاية الخط الطولي، وهناك يترك يده ثابتة لدقيقة ثم يرفعها بهدوء.

ز. يكرّر هذه التجربة مع خطوط أخرى.

ح. يقوم بتهدئة طاقة جسم المتلقي بيد واحدة أو بيديه معاً، ثم يرتاح.

طُرق مختلفة للتمرين الأول: هناك طُرق عديدة للتمرّن على مسارات الطاقة، ومنها بعض التمارين الواردة أعلاه والتي أدخلت عليها بعض التغييرات:

* إن تحريك الإصبع مع الزفير يعزز طاقة التقلّص «يانج»، أو طاقة السماء. وإذا أردت تعزيز الطاقة المعاكسة ـ طاقة التمدّد «ين»، أو طاقة الأرض ـ حرّك إصبعك مع تنشق الهواء واتركه في موضعه أثناء الزفير.

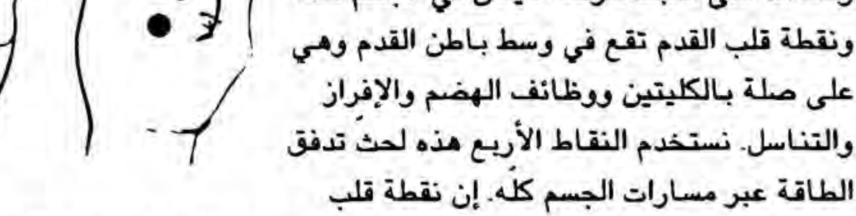
• في بعض المسارات يكون تدفق الطاقة باتجاه علوي «ين»، وفي البعض الآخر يكون التدفق باتجاه سفلي «يانج». ومن أجل جعل هذا التمرين أكثر فائدة، حرك إصبعك باتجاه التدفق واستخدم الشهيق لتحريك الإصبع نحو مسارات الطاقة «ين»، والزفير لتحريك الإصبع نحو مسارات الطاقة «يانج».

• حاول ممارسة التمرين بحيث يشمل الدورة الكاملة لمسار الطاقة؛ فمسارات الطاقة الرئيسية وهي اثنا عشر مساراً تتدفق طبيعياً، في بعضها البعض. انتقل من مسار لآخر: الرئة ـ المعي الغليظ ـ المعدة ـ الطحال/البنكرياس ـ القلب ـ المعي الدقيق ـ المثانة ـ الكليتان ـ القلب ـ الحاكم ـ جهاز التسخين الثلاثي ـ المرارة ـ الكبد.

• جرِّب طريقة مبسَّطة لهذا التمرين: من دون الاهتمام باتجاه مسار تدفق الطاقة أو بتحريك اليد أو توقيفها، تنفَّس فقط بهدوء وبطء وبطريقة طبيعية، وأنت تحرك يدك بلطف وثبات على امتداد المسار.

نقاط قلب اليد وقلب القدم

نقاط قلب اليد وقلب القدم



من النقاط الأكثر أهمية في الجسم هناك أربع نقاط هي مراكز الراحتين وباطن القدمين. وتقع نقطة قلب اليد في وسط راحة اليد وهي على صلة بالأمعاء والقلب وجهاز التسخين الثلاثي، وتساعد على ضبط حركة الأيض في الجسم كله. ونقطة قلب القدم تقع في وسط باطن القدم وهي على صلة بالكليتين ووظائف الهضم والإفراز والتناسل. نستخدم النقاط الأربع هذه لحث تدفق الطاقة عبر مسارات الجسم كله. إن نقطة قلب اليد هي نفسها منطقة وسط راحة اليد التي نستخدمها أثناء العلاج بالكف.

٢ ـ علاج بالكف يستخدم نقاط قلب اليد وقلب القدم

أ. يجلس المتلقي في وضعية السيزا، أو أي وضعية أخرى مريحة وذلك بشكل مستقيم؛ قد يقف المعطي خلفه أو يجلس أمامه وذلك حسب رغبته. يبدأ الاثنان

الجلسة وأيديهما في وضع التوحّد، ويتنفسان بوتيرة طبيعية، وقد يغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما جزئياً. يستطيعان تطبيق هذا التمرين بصمت، أو لمزيد من الطاقة يردّد المعطي والمتلقي معاً نغمة «سو» أو «آ ـ آو ـ مم».



٤. دايان تدلّ على نقطة قلب اليد.



٥. دايان تدلّ على نقطة قلب القدم.



٢. ب ـ الإبهامان على نقطتي قلب اليد

ب. يمدّ المعطي يديه ويمسك برفق بيدي المتلقي، ويضع لولبي الإبهام على نقطتي قلب يدي المتلقي. إذا كان المعطي يقف خلف المتلقي، يرفع المتلقي يديه حتى مستوى كتفيه تقريباً، وذلك بنحو مريح. يتزامن تنفس الاثنين بوتيرة ممتلئة وطبيعية وينشدان معاً، من دقيقتين إلى ثلاث دقائق. ثم يخفض كل واحد منهما يديه ويرتاحان.

٢.ج ـ القلب وقلب اليد.



ج. يجلس المعطي إلى جانب المتلقي، ويداه في وضعية التوحّد. يمدّ المعطي إحدى يديه لتغطية موضع القلب، ويمسك بيده الثانية يد المتلقي ويضع لولب إبهامه على نقطة قلب اليد عنده. يتنفسان معاً كما هو مذكور أعلاه، وينشدان معاً إذا أرادا.

د. يترك المعطي إبهامه على قلب يد المتلقي، ويحرّك اليد الثانية إلى موضع المعدة، ويواصل التمرين كما هو وارد في الخطوة «ج».

هـ. يترك المعطي إبهامه على قلب يد المتلقي ويحرّك يده الأخرى ثانية إلى وضع الهارا، ويكرّر ما أوردناه سابقاً ثم يرتاح.



و. بعد فترة الراحة ينتقل إلى نقطتي قلب القدم. يتمدّد المتلقي بارتياح على بطنه، وباطن قدميه إلى الأعلى (من الممكن تطبيق هذا التمرين والمتلقي جالس على كرسي إذا أراد ذلك). يجلس المعطي قرب القدمين، ويبدأ الجلسة ويداه في وضع التوحّد لفترة قصيرة من أجل توحيد الطاقة. يتنفس المتلقي بوتيرة طبيعية وهادئة.

٢. ز ـ الإبهامان على نقطتي قلب القدم

ز. يمدّ المعطي يديه ويمسك بهدوء بقدمي المتلقي، ويلمس، في رفق، بلولب إبهامه نقطتي قلب القدم عند المتلقي. يتنفسان معاً، وينشدان معاً حسب الرغبة، ويتركان الطاقة تأخذ مجراها وذلك لفترة تراوح بين دقيقتين وثلاث دقائق.

ح. ينتقل المعطي إلى جانب المتلقي ويجلس قرب موضع الركبتين. يضع المعطي لولب إبهامه على نقطة قلب قدم واحدة عند المتلقي. ويضع راحة يده الثانية على كلية المتلقي (من الجهة نفسها). وكي يتمكن من ملامسة الموضعين يستطيع المتلقي ثني رجله والانحناء بنحو مريح. يتنفس المتلقي والمعطي معاً وينشدان معاً حسب الرغبة، ويمكثان في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث كي تأخذ الطاقة مجراها.

٢. ح ـ الكلية ونقطة القدم (المعطي يثني رجله).

ط. يستمر المعطي بوضع إبهامه على نقطة قلب قدم المتلقي، ويحرّك يده الثانية إلى قاعدة العمود الفقري كي تستفيد المثانة والأعضاء التناسلية من العلاج. ويستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث ثم يرفع يديه.

ي. يستخدم المعطي يداً واحدة أو يديه معاً لتهدئة طاقة جسم المتلقي. ثم يرتاح بدوره.



٢. ط ـ نقطة باطن القدم وقاعدة العمود الفقري.

٣. ح ـ الكلية ونقطة القدم (وضع آخر للمعطي).

الخطوات من ز إلى ط: قلب القدم (على باطن القدم).

الخطوات من ج إلى هـ: قلب اليد (على راحة اليد) يد تلامس نقطة قلب اليد فيما تلامس الثانية النقاط المشار إليها في الرسم.

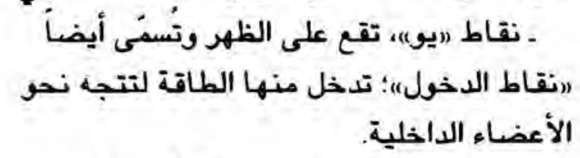
طرق مختلفة للتمرين الثاني هذا التمرين تستخدم بنحو شامل نقاطَ قلب اليد وقلب القدم، وبالإمكان تجربة التعديلات التالية:

- قد يُختصر التمرين باستخدام موضع واحد فقط من المواضع المشار إليها أعلاه، وتقتصر جلسة العلاج بالتالي على هذا الموضع لاختصار الوقت.

* ومن أجل تمرين أكثر شمولية نولي مزيداً من العناية بالطاقة للجزء الأعلى من الجسم، وذلك بتكرار الخطوات «ج» و«د» و«هـ» على الجهتين اليسرى واليمنى، بنقطة قلب اليد اليمنى للمتلقي أولاً، ثم بالنقطة على اليد اليسرى.
* ومن أجل تمرين أكثر شمولية نولي مزيداً من العناية للجزء السفلي من الجسم، وذلك بأن يكرر المعطي الخطوتين «ح» و«ط» على الجهتين، بقلب القدم اليمني للمتلقي أولاً، ثم قلب القدم اليسرى.

خمسة أنواع من النقاط

يقع على طول مسارات الطاقة في جسمنا أكثر من ٣٦٠ نقطة، بالإمكان تصنيفها بطرق عدة. ونود في هذا السياق أن نقدم خمس فئات رئيسية من النقاط نستطيع استخدامها في تمارين العلاج بالكف. وبشكل عام، فإن كل النقاط التي تتعلق بالوخز بالإبر أو بتدليك الشياتسو، يمكن استخدامها في جلسات العلاج بالكف. وكما أوردنا في التمرين السابق فإننا نلمس النقاط برفق بوسط راحة اليد أو بالإبهام أو بلولب الإصبع، لنحفّز تدفق الطاقة أو نعدّله. والمجموعات الخمس من النقاط موضع بحثنا تقع على أجزاء مختلفة من كل مسار من مسارات الطاقة، وتمثل وظائف مختلفة في تدفق الطاقة.



خمس أنواع من النقاط

ـ نقاط «يو»، تقع على الظهر وتُسمّى أيضاً «نقاط الدخول»؛ تدخل منها الطاقة لتتجه نحو الأعضاء الداخلية.

ـ نقاط «بو»، تقع على الجهة الأمامية من الجسم، وتُسمّى أيضاً «نقاط التجمّع». فالطاقة التي تدفقت عبر الأعضاء تخرج وتتجمع هنا لتنطلق نحو مسارات اليد والرجل.

ـ نقاط «جو» تقع قرب المرفقين والركبتين، على طول مسارات اليد والرجل، وتُعرف أيضاً بنقاط أو ومواقع «لقاء نقاط الطاقة» وهي تساعد على ضبط تدفق الطاقة عبر المسارات.

ـ نقاط «جن» وتُعرف أيضاً «بنقاط التوازن» وتقع قرب المعصمين والكاحلين وتعمل كنقاط وسطى لمسار الطاقة حسب عدد المقاطع في الذراع أو الرجل.

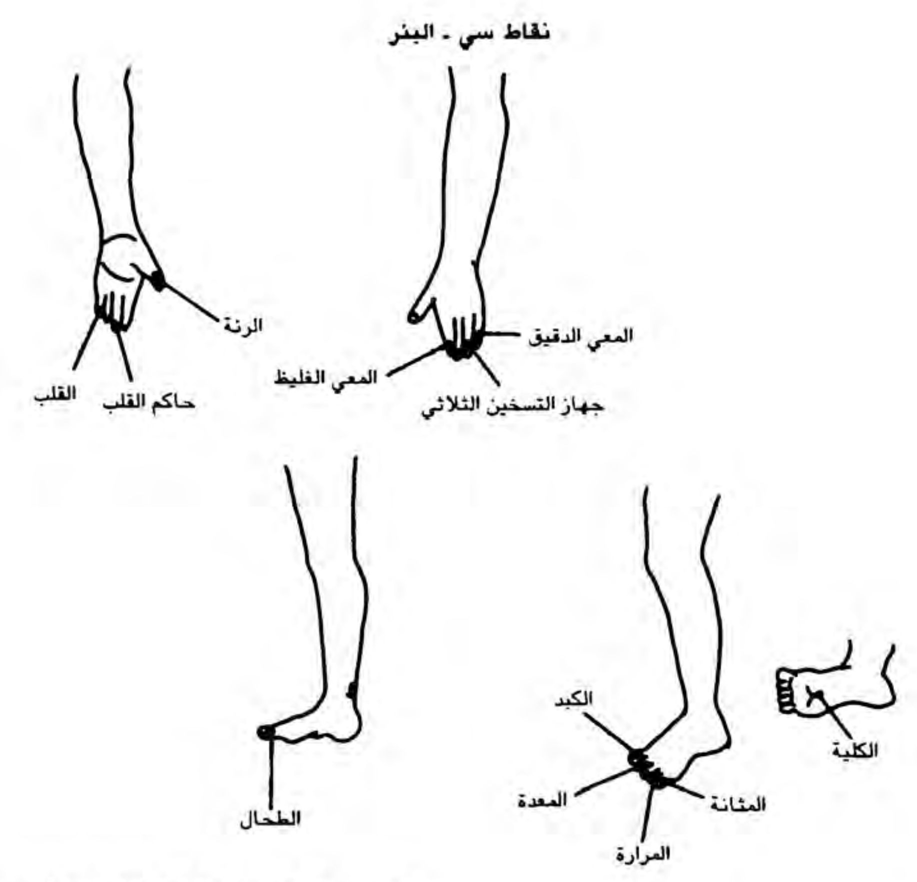
- نقاط «سي» تقع على أطراف الأنامل وأصابع القدم، وتعرف أيضاً «بالبئر» أو «نقطة الينبوع»، لأن الطاقة عند هذه النقاط تفور من المسارات مثلما يفور الماء من البئر أو الينبوع، وتترك الطاقة مساراً وتتّجه نحو مسار آخر عبر نقاط السي.

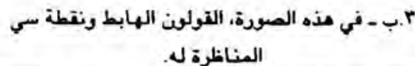
نقاط سي (البئر):

هذه النقاط تُستخدم غالباً في العلاج بالكف وكذلك في تدليك الشياتسو من أجل تنشيط تدفق الطاقة عبر المسارات، والأعضاء، والأعضاء المتممة، ذات الصلة بالعلاج. ومواقع نقاط سي (البئر) هي على النحو التالي، والرجاء الإطلاع على الرسومات أيضاً.

من أجل تنشيط الجزء الأعلى من الجسم ككل، نستطيع الإمساك بأطراف أصابع اليد كلها دفعة واحدة. ومن أجل تنشيط الجزء الأسفل من الجسم نمسك بأصابع القدم كلها، كطريقة سريعة وشاملة.

مسار طاقة:	موقع نقطة سي:	مسار طاقة:	موقع نقطة سي:
الرئة	الإبهام	الكلية	قلب القدم
المعي الغليظ	السبّابة، الظهر	الطحال/البنكرياس ...	الإصبع الكبيرة (الخارج)
حاكم القلب	الإصبع الوسطى	الكبد	الإصبع الكبيرة (الداخل)
جهاز التسخين	الإصبع الرابعة،	المعدة	إصبعا القدم الثانية
الثلاثي	الظهر		والثالثة
القلب	الإصبع الصغيرة	المرارة	الإصبع الرابعة
المعي الدقيق	الإصبع الصغيرة،	المثانة	الإصبع الصغيرة
	الظهر		




٣.ب - في هذه الصورة، القولون الهابط ونقطة سي المناظرة له.



٣ - تطبيق العلاج بالكف على الأعضاء الداخلية باستخدام نقاط سي (البئر).

أ. يجلس المتلقي أو يتمدّد بارتياح، ويغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويتنفس بوتيرة طبيعية. يجلس المعطي إلى جانبه، ويتنفس بدوره بنحو طبيعي وبهدوء، وقد يبدأ بالتنفس بالتزامن مع المتلقي.
وبالإمكان الإنشاد وذلك حسب الرغبة.

ب. يضع المعطي إحدى يديه على العضو الذي يحتاج إلى العلاج، ويضع لولب إبهام اليد الثانية على نقطة سي المناظرة للعضو في يد المتلقي أو قدمه. إذا كانت النقطة في القدم يُطلب من المتلقي أن يثني رجله بطريقة تكفل الراحة والاسترخاء.

ج. يتنفس الاثنان بوتيرة طبيعية (وربما ينشدان أيضاً) ويستمران في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث أو كما يريدان، ويتركان الطاقة تأخذ مجراها.

د. ينتقل المعطي إلى الجهة الثانية ويكرر العملية.

هـ. يكرِّر العملية مع عدة أعضاء ونقاط السي المناظرة لها. ويلاحظ أحوال تدفق الطاقة في كل واحد منها.

ز. يرفع المعطي يديه ويرتاح.

وكتنويع لهذا التمرين يجرِّب المعطي ترك يده على كل نقطة سي (في الجانبين) دون ملامسة العضو نفسه.

نقاط الدخول «يو» هذه النقاط حيث تتدفق الطاقة الى بداية مسارها، تقع على الظهر، على مسار طاقة المثانة الذي يمتد على جانبيْ العمود الفقري. ونلاحظ وجود نقطتيْ «يو» لكل عضو، واحدة إلى يسار العمود الفقري والثانية إلى يمينه. إن تنشيط نقاط الدخول يو من شأنه أن يزيد تدفق الطاقة عبر مسارات الطاقة والأعضاء.

نقاط الدخول «يو» ونقاط الخروج «بو»

نقاط التجمع «بو»

الرئة
حاكم القلب
القلب
الكبد
المرارة
الكلية
الطحال
المعدة
المعي الغليظ
جهاز التسخين الثلاثي
المعي الدقيق
المثانة

نقاط الدخول «يو»

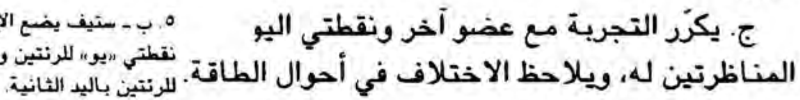
الرئة
حاكم القلب
القلب
الحجاب (بين الصدر والقلب)
الكبد
المرارة
الطحال
المعدة
جهاز التسخين الثلاثي
الكلية
المعي الغليظ
المعي الدقيق
المثانة

٤ ـ علاج الكف للأعضاء الداخلية باستخدام نقاط «يو» للدخول

٤. ب ـ العضو ونقاط يو.
يضع ستيف إحدى يديه على الكبد ويلامس نقطتي «يو» المناظرة للكبد باليد الأخرى.

أ. يجلس المتلقي في وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى: ويجلس المعطي بجانبه. كلاهما يتنفس بهدوء وبوتيرة طبيعية، وينشد إذا أراد. قد يترك المتلقي يديه ترتاحان في حضنه، أو في وضع التوحّد.

ب. يضع المعطي إحدى يديه على العضو الذي يحتاج إلى العلاج واليد الثانية على نقطتي «يو» المماثلتين لهذا العضو مستخدماً لولبي الإبهام والسبّابة. ويترك الطاقة تتدفق من دقيقتين إلى ثلاث.



٥. ب ـ ستيف يضع الإبهام والسبابة على نقطتي «يو» للرئتين ويلامس نقطة سي للرئتين باليد الثانية.

ج. يكرّر التجربة مع عضو آخر ونقطتي اليو المناظرتين له، ويلاحظ الاختلاف في أحوال الطاقة.



د. يرفع يديه ويرتاح.

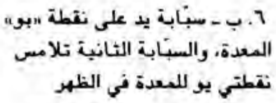
كتنويع لهذا التمرين، يجرّب المعطي نقاط اليو وحدها. يجلس وراء ظهر المتلقي ويختار مجموعة واحدة من النقاط ـ نقطتا يو للرئتين على سبيل المثال. يلامس كل نقطة يو بلولب إبهامه.

٥ ـ العلاج بالكف باستخدام نقاط «يو» و«سي»

في هذا التمرين ننشط نقطة البداية «يو» ونقطة النهاية «سي» لأحد مسارات الطاقة، من أجل تسريع تدفق الطاقة وتقويته.

أ. يجلس المتلقي والمعطي في وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى مريحة، وهما يتنفسان بهدوء وبوتيرة طبيعية وبالسرعة نفسها (المعطي يتبع سرعة تنفس المتلقي). يضع المتلقي يديه في حضنه أو يتركهما في وضع التوحّد. المعطي يجلس إلى جانبه.

ب. يختار المعطي أحد مسارات الطاقة، ويضع لولب إبهامه على نقطة سي عند طرف إصبع اليد أو القدم، ولولبيْ إبهام وسبابة اليد الثانية على نقطتيْ «يو» على الظهر للمسار نفسه. يترك الطاقة تتدفق لدقيقتين أو ثلاث، ويُنشد إذا أراد.


٦. ب ـ سبّابة يد على نقطة «بو» المعدة، والسبّابة الثانية تلامس نقطتي يو للمعدة في الظهر



ج. يرفع يديه ويرتاح.

نقاط التجمّع «بو»: إنَّ الطاقة التي تدخل مسار الطاقة من نقاط «يو» وتجري متدفقة عبر الأعضاء الداخلية تخرج عند النقاط «بو» في الجهة الأمامية من الجسم، حيث تتجمع هناك ثم تتدفق الى الخارج عبر مسارات طاقة الذراعين أو الرجلين. ونقاط «بو» مثل نقاط «يو» تتوزع ازواجاً على يمين ويسار الجذع، ومواقعها تبدو واضحة في الرسم السابق.

٦ ـ علاج بالكف يستخدم نقاط «بو» و«يو» معاً

بين نقاط بو ونقاط «يو» علاقة تكامل ـ الخلف مقابل الأمام، الدخول مقابل الخروج والتجمّع. إن استخدامهما في جلسة العلاج يعزّز تدفق الطاقة في الجهتين الخلفية والأمامية للجسم عبر الأعضاء.

أ. يجلس المعطي والمتلقي في وضعية السيزا، أو يختاران وضعية أخرى للجلوس، ويحافظان على وتيرة متزامنة وهادئة وطبيعية في التنفس. قد يترك المتلقي يديه في حضنه أو في وضع التوحّد.

ب. يضع المعطي لولب إبهام يده على نقطة بو الأمامية ولولبي إبهام وسبابة اليد الثانية على نقطتي يو المناظرتين لها (يحاول المعطي إذا أمكن ملامسة نقطتيْ بو بالإبهام والسبّابة).

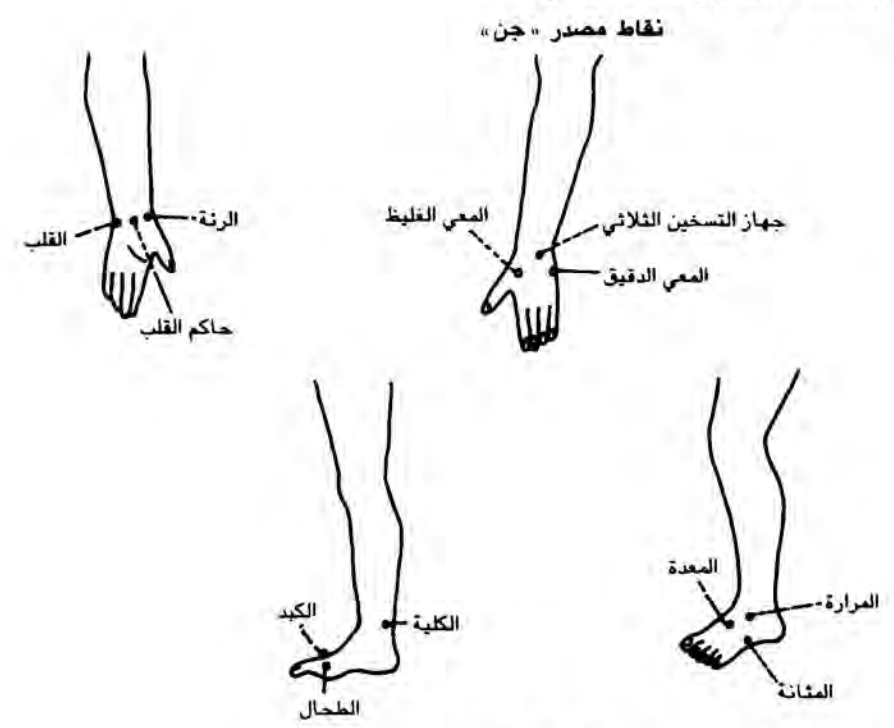
ج. يحافظ المعطي والمتلقي على وتيرة تنفس طبيعية، ينشدان إذا شاءا، ويتركان الطاقة تتدفق من دقيقتين إلى ثلاث.

د. يكرران العلاج مع مجموعات أخرى من نقاط «يو» و«بو».

هـ. يرفع المعطي يديه، وينهي الجلسة بالخطوة الختامية، ثم يرتاح.

نقاط «جن» للتوازن: هذه النقاط تقع قرب المعصمين والكاحلين، وهي بمثابة النقطة الوسطى في كل مسار من مسارات الطاقة، ليس بالإنشات، بل بحسب عدد مقاطع الذراع أو الرجل. وبسبب موقعها تشكّل نقاط «جن» موقع التوازن مثل مُرتكز التأرجُح. ويظهر الرسم التالي مواقع هذه النقاط.

إن إحدى نقاط «جن» التي تستعمل غالباً في العلاج تعرف باسم جو ـ كوكو go-koku ، وهي على خط المَعِيِّ الغليظ. وتقع على اليد في المنطقة المنخفضة ما بين الإبهام والسبّابة، وإلى الخلف هي أقرب إلى المعصم (انظر الرسم). هذه النقطة تؤثر على الأمعاء وعلى وظيفة الهضم.



٧ ـ العلاج بالكف بواسطة نقاط «جِن»

إن نقاط «جِن» للتوازن تساعد على إحداث تساوق وتَساوٍ في تدفق الطاقة عبر مساراتها بحيث يكون التدفق متوازناً ومضبوطاً.

جو ـ كوكو

أ. يجلس المتلقي أو يتمدد بارتياح، ويجلس المعطي إلى جانبه. يتنفس الاثنان بوتيرة طبيعية وقد يُنشدان إذا شاءا. ويمكن أن يغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما قليلاً.

ب. يضع المعطي يده الأقوى على العضو الذي يحتاج إلى العلاج، ويلامس برفق بلولب إبهام اليد الثانية نقطةَ جِن المناظرة لهذا العضو. يستمر هذا الوضع ما بين دقيقتين وثلاث، أو حسب الرغبة، مع التنفس بهدوء أو مع الغناء.

ج. يكرِّر المعطي العلاج على الجهة الثانية.

د. يكرِّر العملية مع أعضاء أخرى ونقاط جن المناظرة لها.

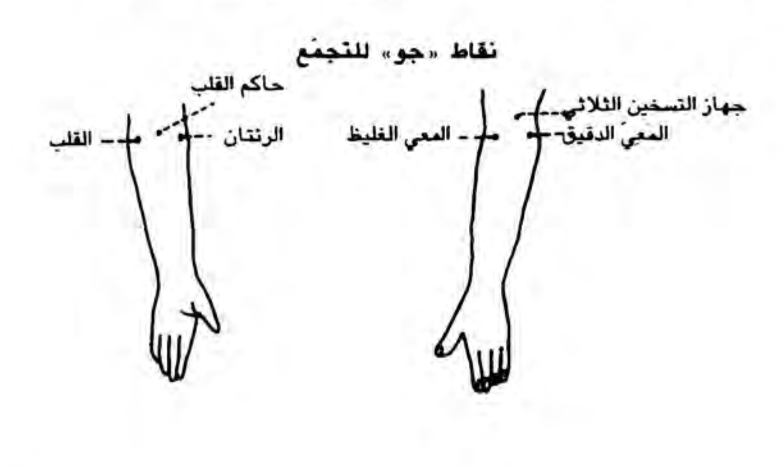
هـ. يرفع يديه، وينهي الجلسة بالخطوة الختامية، ثم يرتاح.



٧. ب ـ علاج بالكف للكبد ونقطة «جن» المناظرة له قرب الكاحل.

نقاط «جو» للتجمع: تقع قرب المرفقين والركبتين وتعرف بنقاط تجمّع الطاقة، ووظيفتها تنشيط الطاقة وهي تنساب عبر مسارها. إنها تحفِّز الطاقة المنسابة بنحو هادىء ومنشِّط كما لو كانت تجمع طاقات كافة أجزاء مسار الطاقة. ويبيِّن الرسم مواقع نقاط «جو».

نقاط «جو» للتجمّع









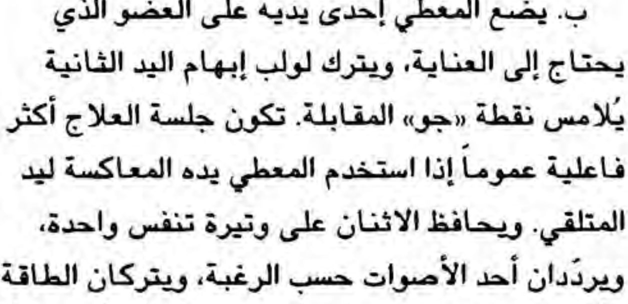
من نقاط «جو» المعروفة في العلاج نقطة تعرف باسم سان - ري . San-Ri تقع على مسار طاقة المَعِدة، عند الجهة الخارجية للرِجْل، على مسافة حوالى ثلاث أصابع من الركبة على العَظم (انظر الرسم).

ويسود الاعتقاد أن تحفيز هذه النقطة يحافظ على الصحة وطول العمر. وفي الأزمنة القديمة، عندما كان الانسان يقطع المسافات الطويلة مشياً على الأقدام، كان المسافرون، قبل الانطلاق في رحلة طويلة، يتأكدون من تحفيز هذه النقطة.

وتستخدم أساليب العلاج التقليدية أيضاً هذه النقطة للتخلص من اضطرابات المعدة وأعضاء الجهازين الهضمي والتنفسي بشكل عام.

٨ - علاج بالكف للأعضاء الداخلية باستخدام نقاط «جو»

إن استخدام نقاط «جو» في العلاج بالكف يؤدي إلى تعجيل أو حثّ تدفّق الطاقة عبر مسارها برقّة وبقوة في الوقت نفسه. وهذا يساعد على استدراج الطاقة الراكدة خارج الأعضاء المتصلة بهذه النقاط ويجتذب إلى هذه الأعضاء دفقاً من الطاقة المُفعَمة بالحياة.



٨. ب - يد خلف الرئة والثانية على نقطة «جو» المناظرة للرئة قرب المرفق.

أ. يتمدّد المتلقي أو يجلس بهدوء ويجلس المعطي بجواره. كلاهما يتنفس بوتيرة طبيعية وبهدوء، ويغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً.

ب. يضع المعطي إحدى يديه على العضو الذي يحتاج إلى العناية، ويترك لولب إبهام اليد الثانية يُلامس نقطة «جو» المقابلة. تكون جلسة العلاج أكثر فاعلية عموماً إذا استخدم المعطي يده المعاكسة ليد المتلقي. ويحافظ الاثنان على وتيرة تنفس واحدة، ويردّدان أحد الأصوات حسب الرغبة، ويتركان الطاقة تأخذ مجراها من دقيقتين إلى ثلاث دقائق، أو لمدة أطول من ذلك.

ج. يكرّر المعطي التجربة مع أعضاء أخرى ونقاط «جو» المناظرة لها.

د. يرفع يديه وينهي جلسة العلاج بالخطوة الختامية، ويرتاح.

فوائد إضافية للنقاط في العلاج بالكف

بالإضافة إلى ما اشتملت عليه التمارين في الفصل السابع، هناك طرق عديدة لاستخدام النقاط في جلسات العلاج بالكف. قد تستخدم نقاط يو، بو، سي، جن، جو، بمفردها، ومع بعض الأعضاء، ومع نقاط أخرى، ومع الأعضاء المتكاملة معها. ومن خلال التعمق في دراسة نظرية الطب الشرقي نتعرَّف إلى نقاط أخرى مهمة وفوائدها، وكيفية دمجها في ممارسة العلاج بالكف. إن التمارين الواردة في هذا الفصل تكشف بعض الفوائد الأولية للنقاط في مجال العلاج بالكف؛ ونرجو القارىء أن يجرِّب بنفسه ويتعمق بالدراسة ويكتشف المزيد.

تطوير أسلوب العلاج

بعد تطبيق وتعلَم تمارين العلاج بالكف الأساسية، قد يرغب المتمرّن بإضافة بعض التعديلات لتحسين أسلوبه. وقد تكون هذه الإضافات اختيارية، لكنها تساهم في زيادة فاعلية العلاج. في هذا الفصل نناقش بعض الطرق الخاصة لاستخدام الصوت والتنفس وحركات اليد واقتراحات أخرى لتحسين تقنية العلاج. ومن المؤكد بالطبع أن هذه الأساليب يجب أن تندرج في سياق ممارسة العلاج كما شرحنا في الفصول السابقة.

كي يتعرّف المتمرّن بوضوح إلى تأثير كل طريقة، يجب أن يستبعد فكرة تجريبها كلها في جلسة واحدة، بل يقوم بتجربة كل طريقة على حِدة وبأسلوب مبسّط. وبذلك يتمكن من أن يختبر بنفسه تأثير أيٍ تعديل يُدخله على سياق الممارسة. ومن الأفضل تجربة كل تقنية مرتين، مرة بدور المعطي ومرة بدور المتلقي. وبعد تكوين فكرة واضحة عن تأثير كل وسيلة، يمكن جمع الوسائل في تمارين علاجية لمزيد من الفائدة.

التنفس

في الفصل الثالث تناولنا طريقتي التنفس «ين» و«يانج». أثناء ممارسة العلاج بالكف، إذا كان العلاج ذاتياً، أو يتشارك فيه شخصان (معطٍ ومتلقٍّ) نستخدم التنفس بوتيرة «ين» لزيادة تدفق طاقة الأرض نحو الأعلى وإحداث حالة من البرودة والخفّة والانعتاق من العالم المادي. ونستطيع استخدام وتيرة «يانج» لتقوية تدفق طاقة السماء نحو الأسفل وإحداث حالة من الدفء والانكماش والاستقرار.

هناك طرق عديدة نستخدم فيها التنفس خلال جلسات العلاج.

إذا كان الشخص الذي يهيّىء نفسه لجلسة العلاج مثلاً حالته «يانج»، يستطيع أثناء التأمل التنفس بوتيرة «ين» بحيث تميل حالته إلى أن تكون أكثر «ين»، وإذا كانت حالته «ين»، يتنفس بطريقة «يانج». وخلال جلسات العلاج يكون التنفس بطريقة «يانج» مفيداً لشخص يعاني من حالة «ين» مفرطة لإحداث طاقة أكثر «يانج»، والعكس صحيح. وهاتان الطريقتان تستخدمان أيضاً للعناية بعضو مُعيّن. بالنسبة إلى عضو يحتاج إلى المزيد من طاقة «ين»، نستخدم طريقة «ين» في التنفس أثناء جلسة العلاج، أو طريقة التنفس «يانج» لتنشيط طاقة «يانج».

وفيما يلي بعض التمارين التي تستخدم مبادىء التنفس في العلاج بالكف:

النفس الدافىء والبارد

كي نحوّل وتيرة التنفس إلى «ين» أو «يانج» نجعل أنفاسنا دافئة أو باردة. والتنفس بوتيرة مُعيّنة يساهم في إحداث تأثير أكثر «ين» أو «يانج» في العلاج. ولتدفئة النَفَس توضع اليد أمام الفم مع التنفس ببطء وترداد صوت «هآ» مع فتح الفم جزئياً، ويشعر المتمرن بتأثير الدفء على يده. ومن أجل تبديد نفس بارد توضع اليد أمام الفم مع التنفس ببطء، وجعل الفم ينقبض ويردد صوت «هووو»، ويشعر المتمرن بالبرودة على يده كأنها نسيم بارد.

عندما نُطلق نفَس «يانج» الدافىء على اليد فإنها تسترخي، لأن «اليانج» يُحدث حالة الاسترخاء «ين». وعندما يُطلق نفس «ين» البارد على اليد فانها تنقبض أكثر، لأن «الين» يُحدث حالة الانقباض «يانج»، عندما يُطبّق خارجياً بهذه الطريقة. (نشير إلى أن عملية التنفَس «ين» عندما تُمارس داخلياً أو لتحريك الطاقة، تُحدث تأثيراً منشّطاً أكثر «ين»، والتنفَس «يانج» يُحدث تأثيراً منشطاً «يانج»، في حين أن إطلاق النفَس الخارجي الدافىء أو البارد يؤثّر على البنى الفيزيولوجية للعضلات والأنسجة).

١ ـ تمرين للاسترخاء بالتنفس الدافىء

أ. يتمدّد المتلقي بارتياح على بطنه، أو يجلس إذا أراد. ويجلس المعطي بجانبه. يتنفس الاثنان بوتيرة طبيعية وهادئة. وقد يُغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما قليلاً.

ب. يساعد المعطي المتلقي على التمطّي والاسترخاء، يرفع برفق منطقة الرأس ـ الرقبة إلى الأعلى، ويؤرجح الرأس برفق كي يجعله أكثر استرخاء.

ج. يمد ببطء الذراعين والرجلين نحو الخارج ونحو الأسفل بالطريقة نفسها.

د. يرفع المعطي راحتيه فوق الجسم على مسافة إنش واحد تقريباً، ويبدأ من مؤخرة الرقبة ويحرّك راحتيه حتى قمّة الرأس، ويكرّر العملية عدّة مرات. ثم يبدأ من مؤخرة الرقبة ويحرّك راحتيه على امتداد الذراعين عدّة مرات. وينطلق مجدّداً من مؤخرة الرقبة ويحرّك راحتيه على امتداد العمود الفقري عدة مرات. وبعد ذلك ينطلق من أعلى الرِجلين ويحرّك راحتيه فوق الرِجلين حتى أصابع القدمين عدة مرات. هذا التمرين يساعد على تدفق الطاقة بنحو متراخٍ وخارجي.

١. ب ـ يمدّ الرأس والرقبة.





١. ج ـ يمدّ الذراعين والرجلين.



١. د ـ يحرّك راحتيه على امتداد العمود الفقري.

١. د ـ يحرّك راحتيه من الداخل إلى الخارج.

هـ قد يضغط برفق على أصابع اليدين والقدم باتجاه خارجي.

و. يغمر مؤخّرة الرقبة بنفس «يانج» دافىء (ها... ها Haaa-Haaa) عدة مرات. وهذا يحدث تفاعلاً «ين» في النقطة الرئيسية للجهاز العصبي، ويؤدي إلى الاسترخاء. وللحصول على نتائج أفضل يترافق المعطي والمتلقي في الزفير، ويردّد المعطي صوت ها (الممتد) مُتَبعاً وتيرة سرعة تنفَس المتلقي.

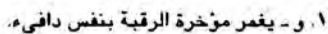
ز. ثم يركّز المعطي على الداخل ويحرّك راحتيه عدة مرات باتجاه خارجي على امتداد الخطوط الطولية.

ح. يرفع يديه ويرتاح.



١. هـ ـ يضغط على أطراف الأصابع إلى الخارج.





١. و ـ يغمر مؤخرة الرقبة بنفس دافىء.

٢ ـ تمرين للتنشيط باستخدام الهواء البارد

أ. يتمدد المتلقي بارتياح على بطنه ـ أو يجلس إذا أراد. يجلس المعطي بجانبه ـ يتنفس الاثنان بوتيرة طبيعية وهادئة، وقد يغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما قليلاً.

ب. يساعد المعطي المتلقي على أن يستلقي بنحو طبيعي من دون مبالغة في التمطّي. يرفع المعطي راحتيه فوق الجسم بإنش واحد ويحرّكهما نحو الداخل لإحداث الانقباض ـ من القدمين وعلى امتداد الرجلين عدة مرات، ومن قاعدة العمود الفقري حتى الرقبة، ومن اليدين حتى الكتفين، ومن أعلى الرأس حتى مؤخرة الرقبة عدة مرات.

ج. يستخدم المعطي أصابعه ليرفع برفق ما بين أصابع يديَ وقدميَ المتلقي، ويركّز على ضغط يُحدث الانقباض بهدوء وثقة.

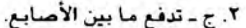


٢. ب ـ تُحرّك راحتيها نحو الأعلى.



٢. ب ـ تُحرّك راحتيها نحو الداخل





٢. ج ـ تدفع ما بين الأصابع.

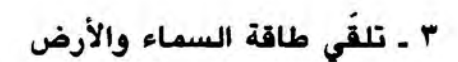
د. يغمر مؤخرة الرقبة بنفَس «ين» بارد وهو يردّد صوت «هووو». فهذا يحفّز «ين» الجهاز العصبي ويُحدث تجاوباً انقباضياً «يانج» يؤدي إلى حالة انتباه وإلى تنشيط القدرة على إنتاج الحرارة. من أجل نتائج أفضل يستطيع المعطي نفخ الهواء البارد فيما يقوم المتلقي بإدخال الهواء. يكرّر نفخ الهواء البارد عدة مرات.



٢. د ـ تنفخ هواء بارداً على مؤخرة رقبة المتلقي.

هـ يضغط على النقاط المركزية في راحة اليدين وباطني القدمين، لتنشيط الجهاز العصبي.

و. يرفع يديه وينهي الجلسة بالخطوة الختامية.



٣ ـ تلقَي طاقة السماء والأرض

هذا التمرين يستخدم طرقاً مختلفة للتأمل بطريقتي «الين» و«اليانج»، كما أوردنا في الفصل الثالث، بالإضافة إلى التنفس لتنشّق الطاقة من السماء أو الأرض.

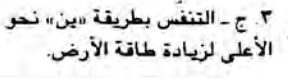


٣. أ ـ تلقَي طاقة السماء.



٣. ب ـ تلقَي طاقة الأرض.

أ. تلقي الطاقة من السماء: يجلس المتمرن في وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى مريحة، ويتنفس بوتيرة طبيعية ويغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، وهو ينظر إلى الأسفل عموماً. يرفع يديه حتى مستوى الكتفين تقريباً، ثم يبدأ بالتنفس بطريقة «يانج»، بزفير أطول من الشهيق، ويدخل الهواء نحو الأسفل ويتحرّك البطن نحو الخارج مع الشهيق. يردّد صوت «آ ـ يو ـ مم» إذا شاء، ويستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث وهو يتلقى طاقة «يانج» من السماء.



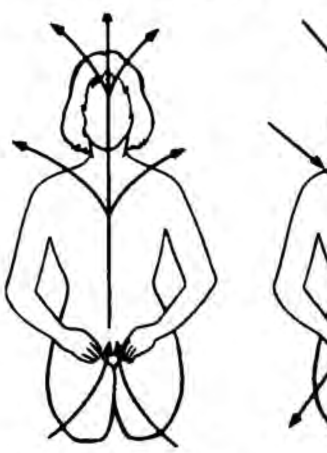
٣. ج ـ التنفّس بطريقة «ين» نحو الأعلى لزيادة طاقة الأرض.

ب. تلقي الطاقة من الأرض: يجلس المتمرن في وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى مستقيمة ومريحة، ويتنفس بطريقة طبيعية، ويغمض عينيه أو يفتحهما وهو ينظر إلى الأعلى عموماً. يمد يديه نحو الأسفل أي الأرض، ثم يبدأ بتطبيق التنفس بطريقة «ين»، مع التركيز على الحركة نحو الأعلى والمحافظة على شهيق أطول من الزفير. يردّد صوت «آه» إذا أراد ويستمر في تنشّق طاقة الأرض من دقيقتين إلى ثلاث.



٣. ج ـ التنفّس بطريقة «يانج» نحو الأسفل لزيادة طاقة السماء.

ج. مضاعفة طاقتي الأرض والسماء. يجلس المتمرّن في وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى مستقيمة ومريحة، ويتنفس بوتيرة طبيعية وهو يغمض عينيه أو يتركهما نصف مفتوحتين، وينظر إلى الأمام بشكل طبيعي. عند استنشاق الهواء، نركّز على الإحساس الصاعد إلى أعلى، كما نفعل في طريقة التأمل «ين» ونرفع أيدينا لتتبّع حركة طاقة الأرض. ومع إخراج الهواء نركّز على الإحساس الهابط إلى أسفل كما نفعل في طريقة التأمل «يانج»، ونمدّ أيدينا نحو الأسفل لتتبّع حركة طاقة السماء.



الطاقة الهابطة في تنفس «يانج» الطاقة الصاعدة في تنفس «ين»



٤. ب ـ تنفّس بطريقة «ين» أثناء جلسة علاج بالكف للرئة اليمنى.

ملاحظة: في الخطوة ج، تستخدم اليدان لإحداث حركة نحو الأعلى أو الأسفل عوضاً عن إدخال الطاقة. ولكن بالإمكان تجربة طريقة اليدين أو خفضهما كما هو وارد في الخطوتين أ وب. كرِّر تمرين الشهيق والزفير هذا، عدة مرات، لزيادة تدفق الطاقة من الأرض والسماء.

٤ ـ التنفس بطريقة «ين» أثناء العلاج بالكف

في هذا التمرين نستخدم التنفس بطريقة «ين» لاجتذاب المزيد من طاقة الأرض أثناء العلاج بالكف. فهذا مفيد لعضو أو لجزء من الجسم يُعاني من الانقباض وحالة «يانج» مفرطة، كما أنه يساعد الأعضاء التي تتغذى طبيعياً من طاقة الأرض أكثر من غيرها مثل الكبد. (في الصفحات التالية نناقش طاقتي الأرض والسماء في الأعضاء، ويشتمل الفصل السادس على بحث أساسي في هذا الموضوع).

أ. يجلس المتلقي أو يتمدّد بارتياح والمعطي يجلس بجانبه. يتنفسان بوتيرة طبيعية. وهادئة، وقد يغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما قليلاً. يترك المتلقي يديه في حضنه باسترخاء، أو في وضعية التوحّد. يبدأ المعطي الجلسة ويداه في وضع التوحد لفترة وجيزة.

ب. يضع المعطي يده على العضو أو الموضع الذي يحتاج إلى العلاج. ويده الثانية في حضنه أو ممدودة نحو الأرض. يتنفس المعطي بحركة «ين» صاعدة بشهيق أطول من الزفير، ويردّد صوتاً مفتوحاً مثل «آه» إذا أراد. يرتاح المتلقي ويتنفس بهدوء بطريقة «ين» إلى حد ما، وقد يُردّد صوتاً إذا أراد.

ج. يستمر هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث، لترك المجال لتنامي الشعور المتراخي والمفتوح لطاقة الارض.

د. يرفع المعطي يديه وينهي الجلسة بالخطوة الختامية ويرتاح.

٥ ـ تنفس «يانج» أثناء العلاج بالكف

يجتذب تنفس «يانج» أثناء العلاج المزيد من طاقة السماء، وقد يُستخدم للعناية بعضو أو موضع في الجسم من حالة «ين» مفرطة، متمدّد ومتراخٍ. إن الأعضاء التي تتلقى بشكل طبيعي شحنة أكبر من طاقة السماء تستفيد بنحو خاص من هذا التمرين.



٥. ب ـ تنفّس بطريقة «يانج» أثناء جلسة علاج بالكف للقولون الصاعد.

أ. يجلس المتلقي أو يتمدد بارتياح والمعطي يجلس بجانبه. يتنفسان بوتيرة طبيعية وهادئة، وقد يغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما قليلاً. يترك المتلقي يديه باسترخاء في حضنه، أو في وضعية التوحّد. يبدأ المعطي الجلسة ويداه في وضعية التوحّد.

ب. يضع المعطي يداً على العضو أو الموضع الذي يحتاج إلى العلاج، وقد يترك الثانية في حضنه، أو يرفعها حتى مستوى كتفيه ليستمد الطاقة من السماء. يتنفس المعطي بحركة «يانج» تتجه نحو الأسفل وبزفير أطول من الشهيق. قد يرتاح المتلقي بهدوء ويتنفس بوتيرة طبيعية بطريقة «يانج» إلى حد ما، وقد يردّد صوتاً إذا أراد.

ج. يستمر الوضع من دقيقتين إلى ثلاث لترك المجال لتدفق طاقة السماء «يانج»، وتنامي الإحساس بمزيد من الدفء والاستقرار والتوحّد.

د. يرفع المعطي يديه وينهي الجلسة بالخطوة الختامية ويرتاح.

ملاحظة: طاقة الأرض وطاقة السماء تتدفقان بالطبع في التمرينين الرابع والخامس؛ لكننا نوجّه التمرين لتلقي المزيد من هذه الطاقة أو تلك وذلك حسب الحالة التي تتطلب العلاج.

٦ ـ استخدام التنفس بطريقة «ين» أو «يانج» مع الأعضاء المتكاملة

نستطيع استخدام طريقة التنفس «ين» أو «يانج» للتوكيد على تدفق الطاقة لأحد

عضوين متكاملين. أثناء جلسات العلاج للأعضاء المتكاملة، توضع يد على العضو الأكثر «ين»، والثانية على العضو الأكثر «يانج». وحسب طريقة التنفس التي نختارها نستطيع إرسال المزيد من الطاقة إلى العضو الأول أو الثاني.

أ. يجلس المتلقي أو يتمدد، ويتنفس بشكل طبيعي، ويغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويترك يديه في حالة استرخاء أو في حضنه أو في وضع التوحّد. يجلس المعطي إلى جانبه، ويتنفس بدوره بشكل طبيعي ويبدأ الجلسة ويداه في وضع التوحّد.

ب. يضع المعطي يداً على عضو والثانية على العضو المتمّم له. يتبع المعطي سرعة تنفس المتلقي، ويتنفسان معاً بشكل طبيعي وهادئ وقد يردّدان أحد الأصوات حسب الرغبة.

ج. من أجل استدراج مزيد من الطاقة إلى العضو الذي يتغذى أكثر بطاقة «ين»، يبدأ المعطي بالتنفس بطريقة «ين» - حركة نحو الأعلى، وشهيق أطول من الزفير وإحساس بالأمان. قد يتنفس المتلقّي بشكل طبيعي، أو يجعل وتيرة تنفّسه أكثر «ين».



٢. ب - ج. علاج بالكف للرئة اليمنى والجانب الأيسر من المعيّ الغليظ: التنفس بطريقة «ين» يستدرج الطاقة إلى الرئتين.



٢. ب - ج. التنفّس بطريقة أكثر «يانج» يستدرج الطاقة إلى الأسفل إلى المعيْ الغليظ، في التمرين نفسه.

د. من أجل استدراج الطاقة إلى العضو الأكثر تغذياً بطاقة «يانج» يبدأ المعطي بالتنفس بطريقة «ين» - حركة نحو الأسفل، وزفير أطول من الشهيق، وإحساس واثق ونشيط. قد يرتاح المتلقي أو يشارك بالتنفس بطريقة «يانج»، وذلك حسب رغبته.

هـ. يرفع المعطي يديه وينهي الجلسة بالخطوة الختامية ويرتاح.

تمارين التنفس هذه تُعتبر من الطرق الأساسية لاستخدام التنفس في العلاج بالكف. وبالإمكان ابتكار العديد من التمارين انطلاقاً من هذه المبادئ. ونستطيع

أيضاً إضافة تمارين لخطوط الطول «ين» و«يانج» مثلاً، للتعاطي مع أوضاع وحالات خاصة. إذا تعلّمنا هذه المبادىء الأساسية وأتقنّاها، نستطيع عندئذٍ مواصلة التدرب والتجربة لاكتشاف فوائد أخرى للتنفس.

طاقتنا «الين» و«اليانج» في أعضائنا

كما هو وارد في الفصل السادس، فإن في كل عضو نسبة خاصة به من طاقة الأرض «ين»، ومن طاقة السماء «يانج». علماً أن الأعضاء ذات البُنية المادية «يانج» المكتنزة، تتغذى أكثر بطاقة الأرض «ين»، والأعضاء ذات البنية «ين» المجوّفة، تتغذى أكثر بطاقة السماء «يانج». لذلك فإن العلاج بالكف يداوي عموماً عضو «ين» أو «يانج» بنوع الطاقة المعاكس له.

عند مراجعة الأعضاء «ين» و«يانج» في لائحة الفصل السادس، نجد أن الأعضاء التي تتغذى من طاقة الأرض يكثر وجودها على الجانب الأيمن من الجسم، الذي يتميّز بدفق أقوى من طاقة الأرض، والأعضاء التي تتغذى بطاقة السماء موجودة أكثر على الجانب الأيسر من الجسم، الذي يتميّز بتدفق أقوى لطاقة السماء (هذا بالطبع بشكل عام، لأن كل الأعضاء على جانبي الجسم تتزوّد بطاقتي الأرض والسماء. ونعني بالنسبة الأكبر من طاقة الأرض أو السماء في العضو، أن هذا العضو يتغذى بطاقة الأرض أكثر من تغذيته بطاقة السماء. وإن العضو الذي يتغذى بنسبة أكبر من طاقة الأرض، يحصل حتماً على قدر من طاقة السماء كي يكون سليماً).

وإلى جانب هذا المبدأ الذي يُميّز بين الجانب الأيمن والأيسر، نكتشف من خلال اللائحة التالية للأعضاء وما فيها من طاقة «ين» أو «يانج»، أن بعض الأعضاء على الجانب الأيمن في الجسم تميل إلى الارتباط أكثر بتدفق طاقة الأرض، إذ إن نسبة طاقة الأرض فيها أكبر من طاقة السماء، والعكس صحيح. هذه الفروقات تعود إلى اختلافات في درجة النوعية «ين» أو «يانج»، وبُنية العضو ووظيفته، وكذلك موقع العضو في الجسم.

إنطلاقاً من هذه الاختلافات، نستطيع القول، كقاعدة عامة، إن الأعضاء على الجانب الأيسر فيها عموماً تدفق أكثر من طاقة السماء، والأعضاء على الجانب الأيمن فيها عموماً تدفق أكثر من طاقة الأرض.

العضو	البِنية المسيطرة	الطاقة المسيطرة	الاختلاف
ـ الرئتان	«يانج»	طاقة الأرض «ين»	الرئة اليمنى ـ مزيد من طاقة الأرض ـ الجهة اليسرى ـ مزيد من طاقة السماء
ـ المعيُ الغليظ	«ين»	طاقة السماء «يانج»	الجانب الأيمن ـ مزيد من طاقة الأرض ـ الجانب الأيسر ـ مزيد من طاقة السماء
ـ القلب	«يانج»	طاقتا الأرض والسماء معاً	المزيد من طاقة الأرض أو السماء نسبة إلى الحالة الفيزيولوجية
ـ المعيُ الدقيق	«ين»	طاقة السماء «يانج»	الجهة اليمنى ـ مزيد من طاقة الأرض ـ الجهة اليسرى ـ مزيد من طاقة السماء ـ الوسط ـ نسبة للحالة
ـ الكليتان	«يانج»	طاقة الأرض «ين»	الجهة اليمنى ـ مزيد من طاقة الأرض ـ الجهة اليسرى ـ مزيد من طاقة السماء
المثانة	«ين»	طاقة السماء «يانج»	يوجدان على الجانب الأيسر، لكنَّ فيهما مزيداً من طاقة الأرض نتيجة تكامل وظيفتهما مع المعدة [١]
ـ المعدة	«ين»	طاقة السماء «يانج»	
ـ الكبد			
«يانج»			
طاقة الأرض	«ين»		
ـ المرارة	«ين»	طاقة السماء «يانج»	توجد في الجانب الأيمن، لكنَّ فيها مزيداً من طاقة السماء نتيجة تكامل وظيفتها مع الكبد [٢]

(١) و(٢) نلاحظ أن هاتين المجموعتين من الأعضاء الطحال/البنكرياس/المعدة والكبد/المرارة، فيها اختلاف واستقطاب أقل في طبيعتي الينْ أو اليانج من سائر المجموعات مثل الرئة/المعي الغليظ، التي تتميّز باختلاف أكبر وقوة استقطاب أو جذب أكبر.

إن الدراسة التفصيلية لأحوال تدفق الطاقة في أعضاء الجسم تكشف عن العديد من الاختلافات نسبة إلى الحالة الفيزيولوجية العامة وعوامل أخرى. لذلك لا نستطيع تطبيق العلاج بالكف بطريقة آلية بمجرد تتبَع جداول من النتائج المحتملة. ومن الضروري أن نسعى لتنمية هذا الإحساس الداخلي، الذي نمتلكه جميعاً، كي نصبح قادرين على ملاحظة تدفق الطاقة بأنفسنا وتعديل العلاج بما يتناسب معها.

لكننا نستطيع الإفادة من هذه التصنيفات كمعلومات نرتكز عليها في دراسة العلاج بالكف. علماً أن مبدأ التصنيف الشامل ما بين «ين» و«يانج» يساعد كثيراً في توجيه دراستنا ومعرفتنا.

إننا نستخدم المبادىء العامة كخطوط أولية، ونركّز على نقاط الاختلاف والتنوّع إذا أردنا تطوير الممارسة. أثناء علاج الرئتين مثلاً نتوقع أن يكون فيهما تدفق أكبر لطاقة الأرض لأنهما «يانج» ببُنيتهما. لكن عند علاج الرئة اليسرى نلاحظ وجود المزيد من طاقة السماء. وقد ننتبه لوجود المزيد من طاقة السماء إذا كان الشخص في حالة انقباض «يانج». وفي هذه الحالة قد يستدعي الأمر مضاعفة التمارين لجلب طاقة الأرض للتعويض. وإذا كانت حالة الشخص العامة مفرطة في كونها «ين»، فإنه يحتاج إلى مزيد من تمارين طاقة السماء على الرغم من أن الرئتين تعملان بتكوينهما الطبيعي الأساسي بمزيد من طاقة الأرض. ويكون العلاج حسب الحالة.

ونأخذ كمثل المعيَ الدقيق وهو عضو «يانج» مجوّف يُهيمن عليه تدفّق طاقة «يانج» (طاقة السماء)؛ فإذا كان العلاج يستهدف الجهة اليمنى من المعيَ الدقيق، فإننا نحتاج إلى طاقة الأرض لإنعاش هذا الجزء. وسنجد أننا بحاجة إلى تطبيق المزيد من التمارين التي تساعد على اجتذاب طاقة الأرض، إذا كان المتلقي يعاني من حالة «يانج» منقبضة. ويكون العلاج مرة أخرى حسب الحالة.

نفضل ألا نقول إننا بحاجة إلى جهاز كومبيوتر لتحديد هذه النِسَب المتباينة من «ين» و«يانج». ومن المستحيل استيعاب تحليل كل هذه المتغيرات سلفاً. لذلك نقترح اعتماد المبادىء العامة الشاملة كسُبل أوّلية واستخدام هذه التنويعات والتفاصيل لزيادة فهمنا لكيفية عمل الطبيعة، وتطوير معرفتنا لتقلّبات الطاقة وإحساسنا بها. ولكن العلم يتطوّر، فهناك جهاز العلاج بطاقة كوانتوم SCIO يستطيع أن يحدد سلفا هذه التغيّرات. (د. يوسف البدر www.medicine21century.com).

الاختلاف بين اليمين واليسار

في إطار العلاج بالكف ننصح عموماً باستخدام اليد الأقوى أثناء جلسة العلاج. الأيمن يستخدم يمناه أكثر، والأعسر يستخدم يسراه أكثر، طالما أن اليد الأقوى تعطي مزيداً من الطاقة. لكن هناك فروقات بين اليد اليمنى واليسرى وقد نستفيد من معرفتنا لها خلال العلاج.

في الجانب الأيمن من الجسم يوجد تدفق أقوى لطاقة الأرض، وفي الجانب الأيسر تدفق أقوى لطاقة السماء. لذلك نميل إلى إعطاء المزيد من طاقة الأرض باليد اليمنى، والمزيد من طاقة السماء باليسرى. وقد نستخدم اليد الأولى أو الثانية كتنويع عندما تكون هناك حاجة لمزيد من طاقة «ين» أو «يانج».

- نستخدم اليد اليمنى على أعضاء تتغذى أكثر من طاقة الأرض، أو هي بحاجة لهذه الطاقة؛
- نستخدم اليد اليسرى على أعضاء تتغذى أكثر بطاقة السماء، أو هي بحاجة لهذه الطاقة؛
- نستخدم اليد اليمنى على الجانب الأيمن من الجسم، واليسرى على الجانب الأيسر لتوليد مزيد من الطاقة؛
- نستخدم اليد اليسرى على الجانب الأيمن للجسم، واليمنى على الجانب الأيسر لتنقيص الفائض من الطاقة.

عندما نودّ إحداث حالة انسجام في طاقة الجسم ككل، نستمر في استخدام يدنا الأقوى، لأنها تميل إلى اجتذاب الطاقة أكثر من اليد الأضعف.

٧ ـ علاج بالكف يستخدم الفروقات ما بين اليد اليمنى واليسرى

أ. يجلس المتلقي أو يتمدّد بارتياح؛ ويجلس المعطي بجانبه. يتنفسان بوتيرة طبيعية وهادئة، ويغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما جزئياً. قد يترك المتلقي يديه في حضنه، أو في حالة استرخاء، أو في وضع التوحّد. يبدأ المعطي الجلسة ويداه في وضع التوحّد.

ب. يختار المعطي عضواً فيه فيض أقوى من طاقة الأرض ويضع يده اليمنى عليه برفق، أو يرفعها فوق الجسم نصف إنش أو إنش واحد. يترك الطاقة تأخذ مجراها من دقيقتين إلى ثلاث. وإذا شاء يضيف الغناء ويتنفس بوتيرة «ين».



٧. ب ـ وضع اليد اليُمنى على الكبد



٧. ج ـ وضع اليد اليسرى على المعدة

ج. ثم يختار المعطي عضواً فيه فَيض أقوى من طاقة السماء ويضع يده اليسرى عليه. وقد يغني ويتنفس بوتيرة «يانج».

د. يكرِّر التجربة مع أعضاء أخرى، بعضها فيه دفق أقوى من طاقة الأرض، وفي بعضها الآخر دفق أقوى من طاقة السماء. ويحاول المعطي والمتلقي معاً ملاحظة الاختلافات.

هـ ثم يجرِّب المعطي استخدام اليد الثانية لمعرفة ما إذا كان هناك إحساس بتناقص الطاقة. توضع اليد اليمنى على عضو فيه مزيد من طاقة السماء، واليسرى على عضو فيه مزيد من طاقة الأرض.

و. يهدّىء طاقة الجسم، وينهي الجلسة بالخطوة الختامية ويرتاح.

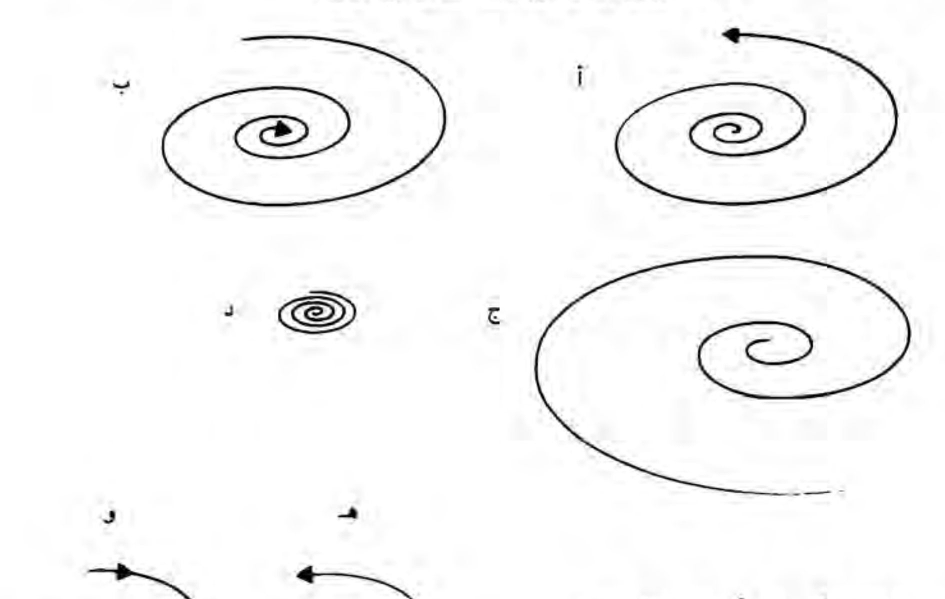
المسارات اللَّولَبية

سبق أن اطّلعنا على التأثيرات الإيجابية لحركات اليد اللَّولَبِية فوق الرأس من أجل إحداث حالة انسجام وتوافق في طاقة الجسم ككل (الفصل الرابع). وقد استخدمنا في التمرين الوارد في الفصل المذكور حركةً لولبية معاكسة لحركة عقارب الساعة فوق رأس الذكر لتقوية تدفق طاقة السماء «يانج»، وحركة لولبية موافقة لحركة عقارب الساعة فوق رأس الأنثى لتقوية تدفق طاقة الأرض «ين». والحركات اللولبية لها فوائد أخرى في إطار العلاج بالكف. وهناك مجموعة من العوالم تحدِّد طبيعة «ين» أو «يانج» للحركة اللولبية [١]:

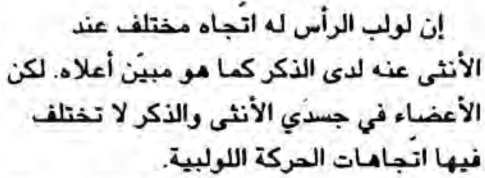
(١) المعلومات الواردة هنا تصلح لنصف الكرة الشمالي. بالنسبة إلى نصف الكرة الجنوبي، يجب عكس هذه الاتجاهات

العامل	تأثير «ين» (الأرض)	تأثير «يانج» (السماء)
إتِّجاه اللولب:	باتِّجاه حركة عقرب الساعة	باتجاه معاكس لحركة عقرب الساعة
سرعة الحركة:	بطيئة، هادئة	سريعة، نشيطة
حجم اللولب:	كبير، واسع	صغير، منكمش
حركة الأعلى/الأسفل:	اليد صاعدة	اليد هابطة

نماذج عن اللوالب: (أ) باتجاه حركة عقرب الساعة (ب) باتجاه معاكس لحركة عقرب الساعة (ج) كبير (د) صغير (هـ) صاعد (و) هابط



هـ
و



إن لولب الرأس له اتِّجاه مختلف عند الأنثى عنه لدى الذكر كما هو مبيَّن أعلاه. لكن الأعضاء في جسدَي الأنثى والذكر لا تختلف فيها اتِّجاهات الحركة اللولبية.

قد نستفيد في جلسات العلاج بالكف من الحركات اللولبية لليدين كعوامل مساعدة للحصول على نتائج أفضل، والتمارين التالية تقدم بعض النماذج لكيفية استخدامها.

٨ ـ الحركات اللولبية السريعة والبطيئة

إن الحركات السريعة لها تأثير منشِّط ومقوٍّ أكثر من الحركات البطيئة ذات التأثير الأكثر تهدئة وتسكيناً.

أ. يتمدّد المتلقي بارتياح أو يجلس إذا شاء. يجلس المعطي بجانبه. يتنفسان بوتيرة طبيعية، ويغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما قليلاً. يرتاح المتلقي ويداه على جنبيه أو في حضنه. يبدأ المعطي الجلسة ويداه في وضعية التوحّد.

ب. يترك المعطي إحدى راحتيه فوق جسم المتلقي على مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش واحد، ويبدأ من نقطة الشاكرا السادسة أو الدماغ الأوسط (العين الثالثة)، ويحرّكها بطريقة لولبية ببطء ورفق باتّجاه عقرب الساعة، فيحدث تأثيراً أكثر «ين»، طاقة الأرض. ويستمر لمدة تراوح بين ثلاثين ثانية ودقيقة واحدة؛ ثم يحرّك راحته نزولاً إلى الشاكرا التالية، الحنجرة، ويكرّر العملية مع نقاط الشاكرا في القلب، المعدة/الضفيرة الشمسية، البطن.

ج. ثم يبدأ المعطي ثانية من الشاكرا السادسة ويحرّك راحته هذه المرة بشكل لولبي باتّجاه معاكس لحركة عقرب الساعة وبحدّة وسرعة. وهذا يحدث تأثيراً أكثر «يانغ»، طاقة السماء. يكرّر التجربة مع كل نقطة شاكرا كما هو وارد أعلاه، ولكن لمدة تراوح بين عشر ثوان وخمس عشرة ثانية هذه المرة لكل نقطة.

د. يهدّىء طاقة الجسم، وينهي الجلسة بالخطوة الختامية ويرتاح.

٩ ـ اللولبان الكبير والصغير، الصاعد والهابط

أ. يجلس المتلقي أو يتمدد بارتياح، والمعطي يجلس بجانبه. يتنفسان بوتيرة هادئة وطبيعية ويغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما قليلاً. يمكن أن يضع المتلقي يديه في حالة استرخاء على جانبيه أو في حضنه. يبدأ المعطي الجلسة ويداه في وضعية التوحّد لفترة قصيرة.



٩. د ـ لولب يتمدّد صعوداً



٩. هـ - لولب يتقلَّص نزولاً

ب. يترك المعطي راحته فوق نقطة الشاكرا السادسة في جسم المتلقي (الدماغ الأوسط أو العين الثالثة) على مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش. ثم يحركها بطريقة لولبية باتّجاه عقرب الساعة، ويترك اللولب تدريجياً ليصبح أكبر حجماً، محافظاً على هدوء وبطء الحركة. يكرِّر التجربة من ثلاث إلى خمس مرات، والمعطي والمتلقي يلاحظان معاً التأثير.

ج. ثم يبدأ المعطي منِ محيط هذا اللولب بتحريك يده في الاتجاه المعاكس، (اتّجاه معاكس لحركة عقرب الساعة) ويرسم لولباً يزداد صغراً. ويكرِّر التجربة من ثلاث إلى خمس مرات.

د. والآن يرسم بيده اللولب الواسع باتجاه حركة عقرب الساعة، مثل الخطوة «ب»، ولكنه في هذه المرة مع اتساع اللولب التدريجي يحرِّك يده ببطء نحو الأعلى لترتفع ما بين عشرة إنشات وخمسة عشر إنشاً فوق الجسم.

هـ. ثم يكرر الخطوة «ج» ويرسم اللولب المعاكس لحركة عقرب الساعة، ولكن يبدأ من ارتفاع عشرة إنشات أو خمسة عشر إنشاً فوق جسم المتلقي ويحرِّك يده نزولاً ببطء فيما اللولب يتقلَّص حجمُه.

و. ينهي الجلسة ويترك المتلقي وهو يشعر باستقرار وتوازن. يرسم الشكل اللولبي الذي يحدث هذا الإحساس لدى المتلقي. يرفع يديه ويرتاح.



ب - لولب يتمدَّد باتّجاه عقرب الساعة.
ج - لولب يتقلص باتّجاه معاكس لعقرب الساعة
د. لولب يتمدَّد صعوداً باتّجاه حركة عقرب الساعة
هـ لولب يتقلَّص نزولاً باتّجاه معاكس لحركة عقرب الساعة

تنويع:

* جرب أداء دور المعطي والمتلقي.
* جرّب هذه الحركات اللولبية بسرعة أكبر لمعرفة تأثير ذلك.
* حرّك اليد باتجاه معاكس للاتّجاه المذكور لمعرفة الفرق.
* اختتم كل حركة مختلفة بتكرار حركة متوازنة منتظمة لتحاشي إرباك المتلقي.
* مع الحركات اللولبية المتوسعة أضِف التنفس بطريقة «ين» والغناء لتعزيز تأثير طاقة الأرض. ومع الحركات اللولبية المتقلصة أضِف التنفس بطريقة «يانج» والغناء لتعزيز تأثير طاقة السماء.

١٠ ـ استخدام الحركة اللولبية لتقوية الأعضاء

نستطيع استخدام حركات «ين» أو «يانج» اللولبية لتغذية أعضاء محدَّدة تحتاج إلى مزيد من تدفق طاقة «ين» أو «يانج».

أ. يجلس المتلقي أو يتمدَّد بارتياح، ويغمض عينيه أو يفتحهما بهدوء والمعطي يجلس بجانبه. ويتنفَّسان بهدوء وبوتيرة طبيعية.

ب. يترك المعطي راحته على ارتفاع يراوح بين نصف إنش وإنش واحد فوق جسم المتلقي، عند موضع العضو الذي يحتاج إلى العلاج. يحدَّد ما إذا كان العضو يتغذى بطاقة السماء أو الأرض (مراجعة الجدول).



١٠. ب ـ تحريك راحة اليد على شكل لولبي متمدِّد وصاعد فوق الكبد.

١٠. ب ـ تحريك راحة اليد على شكل لولبي متقلِّص وهابط فوق القولون الهابط.

إذا كانت هناك حاجة إلى طاقة الأرض، يحرِّك يده بشكل لولبي باتّجاه عقرب الساعة.

يرسم لولباً صاعداً، ويضيف التنفس بطريقة «ين» والغناء.

إذا كانت هناك حاجة إلى طاقة السماء، يحرِّك يده بحركة لولبية معاكسة لاتجاه عقرب الساعة؛ وقد يرسم لولباً هابطاً، ويضيف التنفس بطريقة «يانج».

يرسم اللولب عدة مرات أو لمدة تراوح بين دقيقة ودقيقتين، حسب رغبته.

ج. يكرِّر العملية مع أعضاء أخرى للتجربة، ويغيِّر الحركة اللولبية حسب حاجة العضو إلى «ين» أو «يانج».

د. يجرِّب أيضاً الحركات اللولبية عند نقاط الشاكرا. تميل النقاط العليا إلى أن تكون أكثر امتداداً وأكثر قوة باللولب الكبير؛ والنقاط السفلية الأكثر تقلّصاً تميل إلى تلقّي التغذية أكثر من اللولب الأصغر.

هـ. ينهي الجلسة بالخطوة الختامية المناسبة ويرفع يديه ويرتاح.

١١ ـ استخدام اللولب لإنقاص الفائض من الطاقة

إذا كان في أحد الأعضاء فائض من طاقته الخاصة به، لا نسعى إلى مدّه بمزيد من الطاقة نفسها. بل نحاول إنقاص أو إبطال هذا الفائض. ونفعل ذلك بمدّ العضو بالنوع المعاكس من الطاقة. واستخدام اللولب من النوع المعاكس طريقة فاعلة لإنقاص الطاقة الخاصة في عضو معيّن.



١١. ب ـ لولب يستمد طاقة «يانج» فوق الكبد لإنقاص الفائض من طاقة «ين».

١١. ب ـ لولب يستمد طاقة «ين» فوق القولون الهابط لإنقاص الفائض من الطاقة.

أ. يجلس المتلقي أو يتمدّد بارتياح، ويجلس المعطي بجانبه. يتنفسان بوتيرة طبيعية، ويغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما جزئياً.

ب. بعد تحديد العضو الذي يعاني من فائض في الطاقة، يبدأ المعطي بوضع راحة يده على مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش فوقه. إذا كان الفائض من طاقة الأرض، يُحرِّك يده على شكل لولبي باتِّجاه معاكس لحركة عقرب الساعة كي يمده

بمزيد من طاقة السماء. وإذا كان الفائض من طاقة السماء، يحرّك يده على شكل لولبي باتّجاه حركة عقرب الساعة كي يمده بمزيد من طاقة الأرض. وقد يلجأ إلى تحريك يده على نحو صاعد أو هابط وعلى نطاق واسع أو ضيّق، كما أنه يستطيع اختيار طريقة «ين» أو «يانج» للتنفس، وقد يُغنّي لتعزيز تدفق نوع الطاقة الذي يحتاج إليه العضو.

ج. يكرّر التجربة مع عدة أعضاء بالأسلوب نفسه. ويلاحظ المعطي والمتلقي معاً التأثيرات المختلفة لتدفق الطاقة.

د. يقوم المعطي بتهدئة طاقة جسم المتلقي، وينهي الجلسة بالخطوة الختامية ويرتاح.

اقتراحات إضافية إن الأساليب التي تُضاف لمزيد من الدقة والتنويع في ممارسة العلاج بالكف والتي تناولناها في هذا الفصل، تفتح مجالات عديدة للدراسة والتجربة. إنها بمثابة مبادىء أوّلية ونماذج عن الأمور التي يمكن تطبيقها من خلال فن العلاج بالكف.

ولكي نحصل على أكبر قدر من الفائدة من هذه الأساليب، نكرّر ما اقترحنا في بداية الفصل؛ وهو أن نطبق كل طريقة على حِدَة ومن منطلق تجريبي في البداية. وبذلك يتعرّف المتمرّن إلى تأثير كل طريقة، وما كان ليتوصّل إلى ذلك لو أنه حاول تطبيقها كلها دفعة واحدة. وبعد إنجاز هذه الخطوة الأولى، يبدأ بدمج التقنية الجديدة في التمرين العادي للعلاج.

هذه الأساليب تجعل الممارسة أكثر متعة وأهمية ـ وفيها مزيد من الفائدة للعائلة والأصدقاء، وهي في الوقت نفسه مجال للدراسة ونموّ الوعي الذاتي.

علاج شامل للأجهزة الرئيسية في الجسم

في الجسم أجهزة رئيسية عدّة تؤدي وظائف حياتية هامة. كل جهاز منها يتألف من الوظائف المجتمعة لعدة أعضاء غدد وبُنى. وفيما يلي لائحة بالأجهزة الرئيسية والأعضاء التي تشتمل عليها. وهناك أجهزة إضافية تقوم بوظائف مختلفة في الجسم أيضاً [١].

- الجهاز الهضمي: المعدة، المعي الدقيق والغليظ، الكبد - المرارة، الطحال - البنكرياس، المريء.

- الجهاز التنفسي: الرئتان، الحنجرة، الفم والأنف، شعبتا القصبة الهوائية، الحجاب الحاجز.

- جهاز الدوران: القلب، الأوعية الدموية، الرئتان، وكذلك الأعضاء التي تؤثر في الدم - الطحال - البنكرياس، الكبد، الكليتان.

- الجهاز العصبي: العمود الفقري، الخلايا العصبية، الدماغ.

- جهاز المناعة: الطحال - البنكرياس، الغدد اللمفاوية، الغدة الصَعترية، وكذلك كل ما له صلة بقوة الجسم.

- الجهاز التناسلي: الأعضاء التناسلية.

- جهاز الإفراز: الأمعاء، الكليتان، المثانة، الشرج.

إن تمارين العلاج بالكف التي تستهدف إفادة الجسم كله لها تأثير على كل جهاز بصورة عامة. ومن أجل عناية أكثر تركيزاً لجهاز مُعيّن، نستطيع استخدام مجموعة من تمارين العلاج بالكف المخصّصة لتلك المجموعة المعيّنة من الأعضاء. ويمكننا أن نجمع عدداً من الأساليب على النحو التالي:

---

(١) دراسة هذه الأجهزة بمزيد من التفاصيل في الطب الشرقي مثيرة للاهتمام، وتحتوي المكتبات على كتب كثيرة في هذا المجال.

- علاج مبسّط للأعضاء.
- علاج للأعضاء من الأمام والخلف، ومن الأعلى إلى الأسفل، وعلاج الأعضاء المتكاملة.
- استخدام مسارات الطاقة ونقاطها.
- استخدام نقاط الشاكرا ذات الصلة بأعضاء الجهاز موضوع العلاج.
- استخدامات خاصة للتنفّس.
- حركات الأيدي، بما في ذلك الأشكال اللولبية.
- أساليب أخرى تنسجم مع العلاج بالكف مثل Do-In وشياتسو.

كما أن كل جلسة يجب أن تشتمل على خطوات تحضيرية وخطوات ختامية مناسبة.

إن التمارين التالية نماذج لعلاج الأجهزة الرئيسية. وهناك احتمالات عديدة لابتكار تمارين جديدة أيضاً، تتوافق مع المبادىء الأساسية للعلاج بالكف.

١ ـ علاج للجهاز العصبي.

بعد الخطوات التحضيرية المناسبة، تحتاج كل خطوة من دقيقتين إلى ثلاث للتطبيق:

أ. يضع المعطي يداً على جبين المتلقّي، واليد الثانية على قاعدة عموده الفقري، ويتنفسان معاً ويردّدان صوت «سو» إذا أرادا، لإتاحة تدفق الطاقة.



علاج للجهاز العصبي: أ ـ هـ: يد تبقى على الجبين فيما تلمس الثانية النقاط المبيّنة في الرسم.



١. وضعية البداية.

ب. يترك المعطي يده على جبين المتلقي، ويحرّك اليد الثانية إلى النقطة الوسطى ما بين الكتفين على الظهر (GV12). يتنفس المعطي والمتلقي بالسرعة نفسها.

ج. ثم يركّز المعطي على الرأس: يضع يداً على الجبين والثانية على مؤخرة الرأس مباشرة خلف العينين ويتنفس مع المتلقي بالسرعة نفسها.

د. يترك المعطي يداً على الجبين ويحرّك الثانية إلى أسفل مؤخرة الرأس، ويكرّر الطريقة أعلاه.



١. أ ـ الجبين وقاعدة العمود الفقري.



١. ج ـ الجبين ومؤخرة الرأس.

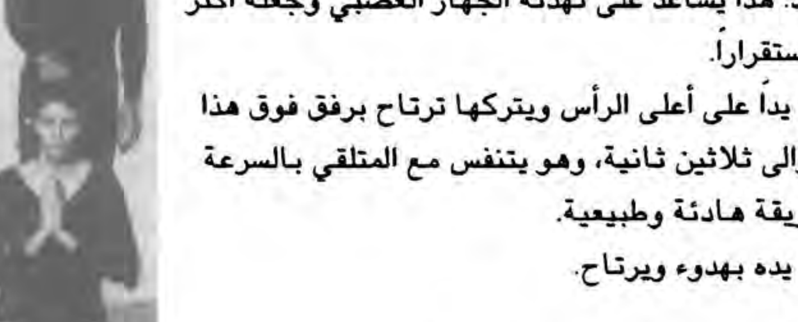


١. د ـ الجبين وأسفل مؤخرة الرأس.

هـ. يترك يداً على الجبين ويحرّك الثانية إلى قاعدة العمود الفقري، ويكرّر الخطوات السابقة.

و. يضغط بقوة على النقطة الوسطى في راحتيْ المتلقي عدة مرات، مع الزفير (الإنشاد إذا أراد). وهذا يحفّز الجهاز العصبي ويزوّده بالطاقة عبر نقاط الشاكرا والقناة الروحية.

ز. يمكن أيضاً الضغط على النقطة المركزية في باطن قدمي المتلقي كما في الخطوة السابقة.



ح. يعود المعطي إلى النقطة في الخطوة «ب»، النقطة المركزية ما بين الكتفين (GV12) يضغط على هذه النقطة عدة مرات وهو يُنشد إذا أراد. هذا يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وجعله أكثر انسجاماً واستقراراً.

ط. يضع يداً على أعلى الرأس ويتركها ترتاح برفق فوق هذا الموضع حوالى ثلاثين ثانية، وهو يتنفس مع المتلقي بالسرعة نفسها وبطريقة هادئة وطبيعية.

ي. يرفع يده بهدوء ويرتاح.

١. ط ـ إسناد اليد على الرأس.

٢ ـ انسجام الجهازين الهضمي والتنفسي

قد نعتني بكل جهاز على حِدَة، لكن في حال التعاطي مع جهازين متكاملين فإننا نستطيع العناية بهما معاً بحيث نمدّهما بالقوة في الوقت نفسه. ويستلزم تطبيق كل خطوة ما بين دقيقتين وثلاث دقائق وذلك بعد التمهيد للجلسة بالخطوات المناسبة.



٢. أ ـ علاج متكامل للرئة والمعيّ الغليظ.

أ. يقوم المعطي بالعناية بالعضوين المتكاملين، الرئة والمعيّ الغليظ بوضع يده على الجهة اليمنى للرئتين والثانية على الجهة اليسرى للمعيّ الغليظ، ثم يبدّل الجهتين ويكرّر العملية.

ب. يستخدم نقاط «جو» (Go) المناظرة للرئة والمعي الغليظ، كما هو مبيّن في الصورة، فيضغط بقوة أو يعالج الموضع بكفّه.

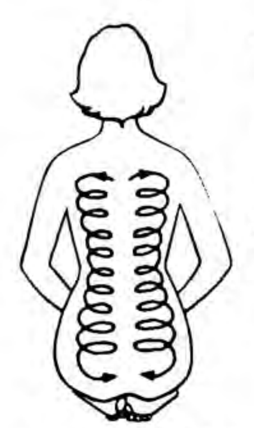
ج. يعالج بكفّه نقطتي «يو» و«سي» للرئة، ثم للمعي الغليظ، وبعد ذلك للمعي الدقيق.

د. يمرّر يده على امتداد ممرّ مسار الطاقة لكل عضو ـ الرئة، المعي الغليظ، المعِدة، المعيّ الدقيق. ويُنهي العلاج بتدليك طرف الإصبع المناظر لكل عضو من هذه الأعضاء.



٢. ب ـ نقطة «جو» للرئة. ٢. ج ـ نقطة «سي» للرئة.

هـ.



الخطوة هـ: حركات لولبية حثيثة فوق منطقة الظهر. يكرّرها المعطي على الجهة الأمامية للجسم.

يحرّك يده بشكل لولبي حثيث فوق منطقة الظهر، بدءاً من أعلى الظهر خلف الرئتين، ثم فوق المنطقة الوسطى، وبعد ذلك فوق المنطقة السفلى، خلف الأمعاء. يكرّر تحريك يده بهذه الطريقة فوق الجهة الأمامية للجسم.

و. يُنهي الجلسة بتمليس تدفّق الطاقة برفق، من أعلى الجهة الأمامية للجسم، إلى أسفل، على أن تكون راحة يده على بعد يراوح بين نصف إنش وإنش واحد من جسم المتلقي. ثم يرفع يديه ويرتاح.

٣ ـ انسجام الجهازين العصبي والهضمي

يعمل الجهازان العصبي والهضمي أيضاً بطريقة متكاملة ومتضادة، ويشكّلان قاعدة النشاط الوظيفي البيولوجي.

هذا التمرين يوفّر العناية بكل جهاز بطريقة تجعلهما ينسجمان معاً، وهو مبنيّ على تمارين نقاط الشاكرا في الظهر والصدر الواردة في الفصل الخامس لتحقيق تأثير أفضل.

أ. بالنسبة إلى الجهاز العصبي، يبدأ المعطي الجلسة بوضع يده على قاعدة العمود الفقري للمتلقي. يتنفس المعطي معه بالسرعة نفسها، ويُنشدان إذا أرادا. يتنفس كل

منهما بطريقة «الين» صعوداً، مع التركيز على الشهيق. مع كل نفس يحرِّك المعطي يده صعوداً، مسافة ٤ إنشات فوق العمود الفقري، ويتوقف أثناء الزفير. يتابع المسار حتى يصل إلى أعلى الرأس ثم يهبط إلى الجبين. إنه يستخدم طاقة الأرض التي تتحرَّك صعوداً، بحيث يمكن ليده الثانية ملامسة الأرض.

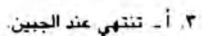


٣. أ ـ وضع اليد عند قاعدة العمود الفقري.



٣. أ ـ تحرِّك يدها صعوداً مع العمود الفقري.





٣. أ ـ تنتهي عند الجبين.

أعلى الرأس
الخطوتان أ و ج:
الجهاز العصبي
الجبين
الفم
الخطوتان ب و د:
الجهاز الهضمي
الهارا
قاعدة العمود الفقري

ب. بالنسبة إلى الجهاز الهضمي، الذي يقع أكثر باتجاه مقدمة الجسم، يبدأ المعطي بوضع يده على فم المتلقي، ويتنفس طريقة «يانج» التي تركِّز على الحركة الهابطة والزفير. مع كل زفير يحرِّك يده بضعة إنشات إلى الأسفل ويوقفها مع الشهيق. ويتابع نزولاً حتى تصل يده إلى الهارا، ثم يتوقف بلا حراك ليتنفس عدة مرات. وبما أنه يستفيد من طاقة السماء، يمكنه رفع يده الثانية.

ج. ثم يعود إلى الظهر فينشِّط الجهاز العصبي بوضع يد على قاعدة العمود الفقري والثانية على الجبين، وهما نقطتا البداية والنهاية في الجهاز العصبي. يتنفس بالتزامن مع المتلقي بطريقة «الين» صعوداً، فهذا يركِّز على طاقة الرأس.

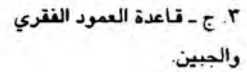


٣. ب ـ تبدأ بوضع يدها على فم المتلقي.



٣ . ب ـ تحرّكها نزولاً حتى الهارا.





٣. ج ـ قاعدة العمود الفقري والجبين.

د. يعود المعطي إلى الجهة الأمامية لجسم المتلقي، وينشّط الجهاز الهضمي بوضع يد على نقطة البداية والثانية على نقطة النهاية لهذا الجهاز ـ أي الفم والهارا. يتنفس المعطي بالتزامن مع المتلقي بطريقة «يانج» نزولاً.



٣. د ـ الفم والهارا.



٣. هـ ـ قاعدة العمود الفقري والفم.

هـ ـ أخيراً ومن أجل إحداث انسجام في كلا الجهازين، يضع المعطي يداً على قاعدة العمود الفقري والثانية على فم المتلقي ـ نقطتا البداية والنهاية لكلا الجهازين (نلاحظ أن نقطة النهاية لكل جهاز ليست بعيدة عن نقطة بداية الجهاز الآخر). يتنفس المعطي بالتزامن مع المتلقي، بوتيرة عادية ومتوازنة لعدة دقائق، ثم يرفع المعطي يديه ببطء ويرتاح.

٤ ـ العناية بجهاز الدوران

يستطيع المتلقي أن يجلس أو يتمدد، فيما يطبّق المعطي كل خطوة لفترة تراوح بين دقيقتين وثلاث دقائق.

أ. يمسك المعطي بأطراف أصابع يديْ المتلقّي ويضغط عليها لتحفيز الطاقة في الجزء الأعلى من الجسم عموماً. ثم يضغط على نقطي «سي» للقلب عند أعلى الإصبعين الصغيرين عدة مرات لتنشيط القلب.



٤. ب ـ القلب وقلب اليد

ب. يضع كفَه على قلب المتلقي، ويمسك باليد الثانية المتلقي برفق ويضع لولب إبهامه عند نقطة قلب ـ اليد وسط راحتها. يستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث مع التنفس بوتيرة طبيعية وبعمق. ثم يكرِّر العملية نفسها مع اليد الثانية دون أن يرفع الأولى عن القلب. وبعد ذلك يمسك بيدي المتلقي برفق وبنقطتيْ قلب ـ اليد فيهما. لتطبيق هذا التمرين يستطيع المعطي أن يقف خلف المتلقي أو أن يجلس أمامه.

ج. والآن يتحرَك المعطي لمواجهة ظهر المتلقي، ويمسك نقطتي القلب «يو» بالإبهام والسبابة. ثم يمسك نقطتي «يو» للمعي الدقيق، العضو المتمّم للقلب. وقد يضيف خطوة هنا: يجلس إلى جانب المتلقي ويمسك بإحدى يديه نقطتي «يو» وبالثانية نقطي «سي». ثم ينتقل إلى الجانب الثاني ويكرِّر العملية.

د. ينشِّط المعطي تدفق الطاقة في القلب بوضع إحدى راحتيه على القلب، والثانية على العضو المتمّم له، أي المعيَ الدقيق. يتنفس المعطي والمتلقي بعمق، لإتاحة تدفق الطاقة.

هـ. ينشِّط المعطي منطقة القلب بحركات لولبية، ثم ينتقل إلى منطقة المعيَ الدقيق. يحرِّك يده بشكل لولبي «ين» إذا كان المتلقي شديد «اليانج»، أو بشكل لولبي «يانج»، إذا كان شديد «الين».

و. ثم يمرِّر راحتيه عدة مرّات، فوق الجسم بمسافة تراوح بين نصف إنش وإنش واحد، وعلى امتداد الذراعين والرجلين كأنه ينشط الدورة الدموية.

ز. يجلس لبرهة وهو يتنفس مع المتلقي بوتيرة طبيعية وعميقة، لإتاحة تدفق الطاقة، ثم يرتاح.

٥ ـ تقوية جهاز المناعة

إن التمارين التي تقوّي دمنا وجسمنا ككل مفيدة لجهاز المناعة، بالإضافة إلى النظام الغذائي السليم.

نستطيع التركيز على الأعضاء التي تقوم بوظائف المناعة تحديداً. وينبغي تخصيص دقيقتين إلى ثلاث دقائق في تطبيق كل خطوة من الخطوات التالية:



٥. ب ـ على الطحال/البنكرياس من الأمام والخلف

٥. ز ـ على الغدة الصّعترية من الأمام والخلف.

أ. يجلس المتلقي في وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى مستقيمة ومريحة. يجلس المعطي بجانبه ويتنفس الاثنان بوتيرة طبيعية وعميقة، ثم يعمد المعطي إلى تقوية وظيفة جهاز التسخين الثلاثي خلال بضع دقائق ـ نقاط الشاكرا المركزية الثلاث (راجع الفصل الخامس).

ب. ينشّط موضع الطحال /البنكرياس عند وسط الجزء الأيسر من الجسم بوضع يد من الأمام والثانية من الخلف.

ج. يترك يده على الجهة الأمامية للموضع نفسه، ويستخدم الثانية للإمساك بنقطتي يو للطحال/البنكرياس على الظهر.

د. يمسك نقطتي يو للطحال/البنكرياس بيد، ونقطة سي لهذين العضوين باليد الثانية. ثم يغيِّر الجهة ويكرِّر العملية.



٥ . ح ـ حركات لولبية فوق العقد اللمفاوية في الإبطين.

هـ. ثم يقوم بحركات لولبية رشيقة بدءاً من الجزء العلوي للصدر، ونزولاً حتى الهارا، وذلك مرتين أو ثلاث مرات.

و. يحرِّك يده بشكل لولبي عند منطقة الطحال/البنكرياس.

ز. ثم يترك يده عند الغدّة الصّعترية أعلى الصدر، فوق القلب، ويضع يده الثانية على ظهر المنطقة نفسها.

مواقع الغدد اللمفاوية الهامة

ح. عند مناطق العُقد اللمفاوية الرئيسية، يمرّر يده أولاً فوق الجسم بمسافة تراوح بين نصف إنش وإنش، وذلك عدة مرات وكأنه يسرّع الدورة اللمفاوية. ثم يحرّك يده بشكل لولبي رشيق عند تلك المنطقة، ومرة أخرى، يمرّر يده فوق الجسم عدة مرات. والجهاز اللمفاوي يغطي الجسم كله، لكن التجمعات الرئيسية للعُقد اللمفاوية توجد في الإبطين، ووسط الأمعاء، والمنطقة حيث تلتقي الرجلان بالبطن (الأربية، أصل الفخذ).

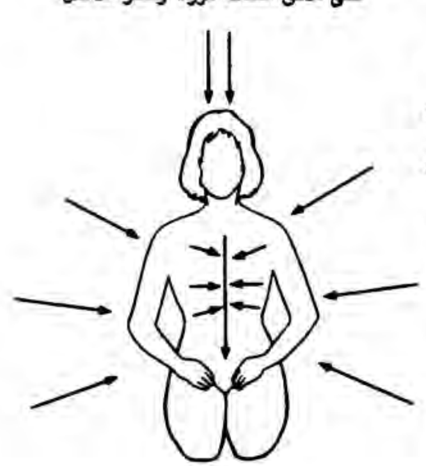
ط. يضغط بقوة، على نقاط قلب اليد وقلب القدم، أو يعالج بكفّه هذه المواضع.

ي. يملّس طاقة جسم المتلقي ككل ثم يرتاح.

إن التمارين أعلاه تصلح كنماذج لابتكار مجموعة من الخطوات للعناية بالأعضاء الخاصة بكل جهاز رئيسي وكذلك بالنسبة إلى الأجهزة الأخرى في الجسم.

أما التمارين التالية، فإنها تقدّم لنا طُرقاً جديدة لتقوية جهاز الطاقة في الجسم ككل وجعله أكثر انسجاماً وتوافقاً؛ وكذلك، لجعل الجسم أكثر «ين» أو أكثر «يانج» ولإحداث الاسترخاء والتنشيط أيضاً.

٦ - حشد القدرات الطبيعية - حالة «يانج»



يكتسب الجسم حالة «يانج» عندما نركّز على تدفق الطاقة نزولاً ونحو الداخل

من المفيد أن نستحثّ القدرة الطبيعية للجسم لجعله يكتسب حالة «يانج» عندما يشعر الشخص بالضعف والتردّد والاضطراب والبرد وغيرها من خصائص «الين» المفرط. يخصص المعطي من دقيقتين إلى ثلاث لتطبيق كل خطوة واردة أدناه. يجلس المتلقي في وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى مريحة ومستقيمة. ويمكن أن يقوم شخص واحد بهذا التمرين بمفرده.



٦. ب ـ نقطة سي للمعيّ الغليظ والهارا.

أ. يتنفس المعطي بطريقة «يانج»، مركزاً على الزفير والحركة الهابطة؛ البطن يتحرّك إلى الداخل وإلى الخارج أثناء هذا النمط من التنفس. يتنفس المعطي وكأنه يقلّد الصوت الذي يصدرعن الفرن، «هاه ــ هاه ـ هاه».

ب. يبدأ العلاج بالكف بوضع يد على الهارا، والثانية على نقطة سي للمعيّ الغليظ، والمعيّ الدقيق، أو الاثنين معاً (أطراف السبّابتين، والإصبعين الصغيرتين على التوالي).

ج. يبسط راحتيه على مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش فوق جسم المتلقي، ويمرّر يديه ببطء نزولاً على امتداد الجهتين الخلفية والأمامية، ويملّس الطاقة مركّزاً على حركة «يانج» نحو الأسفل للاستقرار والأمان والدفء. يرفع يديه ويرتاح.

٧ ـ حشد القدرات الطبيعية ـ حالة «ين»



٧. هـ ـ ترفع راحتيها عن الرأس.

نستطيع تحفيز قدرة الجسم الطبيعية لجعله يكتسب حالة «ين»، عند الشعور بالضيق والتوتر والغضب وبالدفء الزائد، وسرعة الانفعال والجمود أو أي انعكاسات أخرى لحالة «اليانج» المفرطة. تستغرق كل خطوة من دقيقتين إلى ثلاث؛ والمتلقي يجلس أو يتمدّد بارتياح. يستطيع شخص واحد تطبيق هذه التمارين بمفرده أيضاً.

أ. يتنفس المعطي بطريقة «ين»، مركّزاً على الشهيق والاتجاه الصاعد. هذا التنفس يشبه النسيم البارد.

ب. يبدأ العلاج بالكف بالتركيز على المناطق العليا في الجسم. يضع المعطي، على سبيل المثال، يداً على الرئة والثانية على المنطقة المناظرة لها في الرأس، مع التنفس بطريقة «ين». (هذا التمرين مفيد جداً في حالة الإصابة بالحُمّى. وإذا كانت

الحمّى ناجمة عن احتقان في الرئة، يضع المعطي يدا على الرئة والثانية على الرأس. وإذا كانت ناجمة عن اضطراب في الهضم، يضع يداً على المعدة أو الأمعاء، والثانية على الرأس).

ج. يضع المعطي يداً على العضو المصاب، والثانية على نقطة سي الخاصة به. يُبقي يديه في هذا الوضع، ويتنفس بطريقة «ين».

د. ــ يمرِّر المعطي راحتيه برفق على مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش فوق الجسم، منطلقاً من الأسفل نحو الأعلى، وعلى الجهة الأمامية والخلفية، مختتماً الحركة برفعهما برفق من فوق الجزء الأعلى من الرأس وكأنه يحرِّره من الضغط، ثم يرتاح.

يحدث اكتساب حالة «ين» عندما نركِّز على تدفق الطاقة نحو الأعلى ونحو الخارج.

٨ ـ تمرين للاسترخاء



يحدث اكتساب حالة «ين» عندما نركِّز على تدفق الطاقة تصاعدياً ونحو الخارج

هذا التمرين يساعد على حشد قدرة الجسم الطبيعية من أجل الاسترخاء، ويستخدم أحياناً لعلاج الأرق.

أ. يجلس المتلقي بارتياح. ويجلس المعطي بجانبه. يتنفس الاثنان معاً، بطريقة طبيعية وهادئة. ويغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما قليلاً.

ب. يضع المعطي يداً على جبين المتلقي، والثانية على قاعدة عموده الفقري. يحافظ على هذا الوضع عدة دقائق، مع التنفس بهدوء.

ج. بعد ذلك، يتمدَّد المتلقي (أو يبقى جالساً إذا أراد). يضع المعطي يداً على الهارا والثانية على الأوتار الصوتية. يحافظ على هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث دقائق مع التنفس بهدوء.

د. ثم يضع المعطي راحة يده على الهارا، والثانية على المركز اللولبي أعلى الرأس، بحيث تلامس بالكاد الموضع أو لا تلامسه. يتنفس بهدوء لدقيقتين أو ثلاث.

هـ يرفع يديه ويرتاح.



٨. ب ـ الجبين وقاعدة العمود الفقري.

٨. ج ـ الأوتار الصوتية والهارا.

٩ - تمرين للتنشيط

هذا التمرين ينفِّذه الشخص بمفرده بدون شريك. وهو لا يحفِّز النشاط فحسب، بل قد يُطيل العُمر أيضاً.

يتمدَّد الشخص على مَعِدته، ويجمع باطن قدميه كما يبدو في الصورة، ويجمع أيضاً راحتيه فوق رأسه. يتنفس بعمق وبوتيرة طبيعية وهادئة. هذه الوضعية تتوحد طاقات الجسم كلها، تنسجم وتزداد.

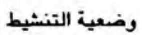
يحافظ الشخص على هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث أو حسب الرغبة. ويبقى صامتاً.

ثم يتخذ وضعاً طبيعياً ويرتاح.



٨. د ـ الهارا ولولب الرأس.





وضعية التنشيط

علاج شامل للأعضاء الرئيسية

في الفصل السادس قدمنا مجموعة تمارين لعلاج الأعضاء الداخلية بالكف ترتكز على عدة طرق أساسية. وفي هذا الفصل نتناول كيفية توفير العناية المركَزة لعضو مُعيّن، بواسطة سلسلة من التمارين التي تجمع بين أساليب أشرنا إليها في الفصل الخامس وحتى الثامن. والعناية بأحد الأعضاء بهذا الأسلوب المركَز تساهم في تقوية تدفق الطاقة فيه، مما يساعد على تحسين حالته. كما أنه يفيد الأعضاء المتكاملة/المتضادة أيضاً.

وكما في كل طرق العلاج بالكف، من المهم دائماً تطبيق الخطوات التحضيرية والختامية المناسبة لهذه التمارين وذلك للمحافظة على توازن طاقة الجسم ككل.

إن التمارين التي نقدمها في ما يلي مقسّمة إلى ثلاث مجموعات:

أ ـ تمارين للأعضاء الداخلية

ب ـ تمارين للرأس والوجه

ج ـ تمارين للدماغ والمشاعر

أ ـ تمارين للأعضاء الداخلية

١ ـ علاج شامل للرئتين:

هذه المجموعة من التمارين مفيدة في حال ضعف الرئتين أو اختلال التوازن فيهما.

يجلس المتلقي بوضعية مريحة؛ والمعطي يرافق المتلقي في وتيرة سرعة تنفَسه. وقد يقوم شخص واحد بتطبيق هذه التمارين بمفرده. تستغرق كل خطوة من دقيقتين إلى ثلاث أو حسب الرغبة.

أ. يقوم المتلقي بفَرك وتدليك خدّيه بطريقة حثيثة لتحفيز تدفَق الطاقة إلى الرئتين.



١. هـ ـ نقاط الرئة والكبد على الجانب الخارجي للقفص الصدري.

ب. يضع المعطي إحدى راحتيه على الخد الأيمن والثانية على الرئة اليسرى. يتنفس المعطي والمتلقي بعمق وبوتيرة طبيعية لإتاحة تدفق الطاقة. ثم يتحوّل المعطي إلى الجهة الثانية.

ج. بعد ذلك يستهدف العلاج الرئتين مع العضو المتمّم لهما، المعيّ الغليظ. يضع المعطي يده على الرئة اليمنى، ويضع الثانية على الجهة اليسرى من المعيّ الغليظ. ويحافظ على هذا الوضع مع التنفس بوتيرة طبيعية لإتاحة تدفق الطاقة. ثم يكرّر هذه الخطوة على الجانب الثاني.



الخطوتان «هـ» و«و»: نقاط تشخيص الكبد والرئتين: X ترمز إلى النقاط في الخطوة «هـ» والنقاط ترمز إلى النقاط في الخطوة «و».

د. يضع المعطي يده على إحدى الرئتين ويمسك باليد الثانية نقطة «سي» للرئتين قرب أعلى الإبهام. ثم يُطبّق الخطوة نفسها على الجهة المقابلة.

هـ. بعد الاطّلاع على الرسم الذي يُظهر نقاط تشخيص الرئتين والكبد التي تقع على الجانبين الأعلى والأدنى من القفص الصدري، يبدأ المعطي بالجهة اليمنى أولاً، مستخدماً لولبَ الإبهام أو الإصبعَ لملامسة نقطة الرئة بيَد، ونقطة الكَبِد في الجانب نفسه باليد الثانية. يبقى على هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث، ويتنفّس، وينشد أيضاً إذا أراد. ثم يتحوّل المعطي إلى النقطتين على الجهة اليسرى.

و. يستخدم المعطي النقاط المركزية أعلى وأسفل منطقة الرئتين، كما تبدو مواقعها في الرسم. يضع إحدى يديه على النقطتين المركزيتين أعلى الأضلاع قرب الحنجرة، مستخدماً لولبي الإبهام والسبّابة. ويضع يده الثانية على النقطتين المركزيّتين أسفل القفص الصدري. يبقى على هذه الوضعية وهو يتنفس، ويُنشد إذا أراد. وهذا التمرين مفيد أيضاً لعلاج الالتهاب الشُّعبي.

ز. يحرّك المعطي يديه بشكل لولبي تحريكا حثيثا، فوق ظهر المتلقي عند منطقة الرئتين وذلك على مسافة تراوح بين نصف إنش وإنش واحد.



١. و ـ النقاط المركزية للرئتين.



١. ز ـ حركات لولبية.



الخطوة «ز»: حركات لولبية حثيثة عند منطقة الرئة.

ح. يضع المعطي يده على الجهة الأمامية للرئة اليمنى، ويضع يده الثانية على الجهة الخلفية للرئة نفسها. يتنفس لإتاحة تدفّق الطاقة لمدّة دقيقتين أو ثلاث، ثم يكرّر الخطوة نفسها على الجانب الأيسر.

ط. يقوم المعطي بتمليس طاقة جسم المتلقي ككل، ثم يرتاح.

٢ ـ علاج شامل للأمعاء

إن عمل الأمعاء بنحو سليم شرط أساسي للصحة الجيدة. في هذا التمرين نوفّر العناية بالمعيَ الدقيق والغليظ معاً. يجلس المتلقي أو يتمدّد بوضع مريح، مستلقياً على جانبه أثناء علاج الظهر بالكف.

أ. يضع المعطي راحته برفق على منطقة المعيَ الدقيق، قرب الهارا، ويضع راحته الثانية على الناحية الخلفية للمنطقة نفسها. يتنفس بالتزامن مع المتلقي بوتيرة طبيعية ويترك المجال لتدفق الطاقة حوالى دقيقة واحدة.



٢. أ ـ المعي الدقيق.



٢. ب ـ القولون الصاعد.



٢. ج ـ القولون المستعرض.



٢. د ـ القولون الهابط.



٢. هـ ـ منطقة البطن السفلى والمستقيم.

الخطوات من أ إلى هـ تظهر أيضاً اتّجاه الحركة للخطوة «و».



ب. ثم يضع راحته على الجهة اليمنى للبطن، على القولون الصاعد، ويضع الثانية على الجهة الخلفية للموضع نفسه، ويكرّر الخطوة أعلاه.

ج. يكرّر العملية نفسها مع القولون المستعرض تحت المَعِدة مباشرة.

د. يكرّر العملية نفسها مع القولون الصاعد على الجهة اليسرى.

هـ. ثم يضع يده على قاعدة العمود الفقري للعناية بالمستقيم والشرج، ويضع اليد الثانية على الجهة الأمامية السفلى للبطن.

و. يحرّك راحته بطريقة لولبية فوق الجهة الأمامية بالاتّجاه الذي يبدو في الرسم. وهذه الحركات اللولبية تسرّع التوجّه الطبيعي للأمعاء.

ز. بعد ذلك يضع راحته على وسط منطقة المعيّ الدقيق، ويلمس بالثانية نقطة «سي» للمعيّ الدقيق، مستخدماً لولب الإبهام. يترك راحته على المعيّ الدقيق ويضع راحته الثانية على نقطة «سي» في الجهة الأخرى.

ح. يلمس بيد نقطة «سي» للمعي الغليظ مستخدماً اليد الثانية لملامسة منطقة



الأمعاء، أولاً لمدة دقيقة على القولون الصاعد، ثم دقيقة أخرى على القولون المستعرض، ودقيقة على القولون الصاعد. ثم يلمس نقطة «سي» على الجهة الثانية ويكرّر العملية نفسها.

ط. على الجهة الخلفية يلامس نقطتي «يو» للمعيّ الدقيق، ثم للمعيّ الغليظ، وفي كل مرة يترك يده لدقيقة أو دقيقتين وهو يتنفس عميقاً بوتيرة طبيعية، ثم يضع يده على نقطة «يو» للمعيّ الدقيق ويلمس باليد الثانية نقطة «سي» نفسها، ويكرّر العملية على الجهة الثانية. ثم يكرّر العملية نفسها لنقطتي «يو» و«سي» للمعيّ الغليظ.

٢. و ـ حركات لولبية.

ي. يمرّر راحتيه عدة مرات نزولاً، على امتداد مسار طاقة الأمعاء على الذراعين.

ك. يضغط المعطي بقوة نقطة غو ـ كوكيو gô-koku عند الموضع المحزّز قرب قاعدة الإبهام في يديّ المتلقي. يضغط برفق ولكن بثبات عدة مرات لتنشيط حركة الأمعاء.

ل. يضع يده برفق على مناطق الرأس المناظرة للمعيّ الغليظ كما يبدو في الرسم. ويترك الطاقة تتدفق لدقيقة أو دقيقتين.

م. يملّس طاقة الجسم ككل، ثم يرفع يديه ويرتاح.

٣ ـ علاج شامل للأعضاء التناسلية



٣. د ـ منطقة أصل الفخذ.

هذه التمارين مفيدة لضعف الأعضاء التناسلية أو اختلال توازنها. وقد يقوم بها شخص بمفرده أو بالتعاون مع شخص آخر (ملاحظة: بالنسبة إلى الإفرازات المهبلية أو عدم انتظام الحيض، هناك تمرين آخر مفيد وهو تمرين علاج الجيوب في القسم «ب» من هذا الفصل، لأن هذه المنطقة ذات صلة بطريقة تكاملية).

أ. يبدأ المعالج بتدليك حثيث وضرب Do-In (ضرب خفيف) على أسفل الظهر.

ب. يضع راحتيه فوق الكَليتين، على الظهر. وتؤثر الغدد الكظرية في منطقة الكلى على حيوية وحالة الأعضاء التناسلية. يتنفَّس المعالج ويغنّي.

ج. يدلِّك الأذنين، ثم يمسك بهما بقوة ويرخي يديه عدة مرات. الأذنان ترتبطان بالكُليتين بطريقة تكاملية.

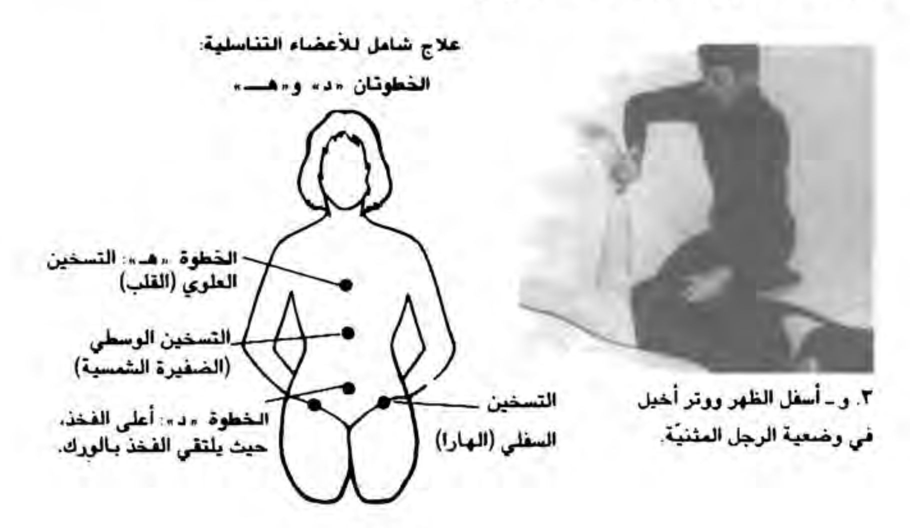
د. يضع يداً على كل جانب عند أعلى الفخذ عند مفصل الورك. يستمر العلاج بالكف عدة دقائق مع التنفس بعمق وبوتيرة طبيعية، بترداد فهذا يؤثِّر على تدفَق الطاقة عبر المسار الخاص بالأعضاء التناسلية.



٣. و ـ أسفل الظهر ووتر أخيل.

هـ ـ يعالج نقاط الشاكرا لجهاز التسخين الثلاثي كما أشرنا في الفصل الخامس. يبدأ بمنطقة القلب وينتهي بالهارا، وهو يتنفس بعمق وبوتيرة طبيعية. يُعطى موضع الهارا بضع لحظات إضافية.

و. يضع المعطي يداً على أسفل الظهر، ويضع الثانية برفق على وتر أخيل على الجهة الخلفية للكاحل. يبقى على هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث ويتنفَس بعمق، لإتاحة تدفق الطاقة. هذا يساهم في تسريع تدفق الطاقة عبر مسار الطاقة المؤثِّر



٣. و ـ أسفل الظهر ووتر أخيل في وضعية الرجل المثنيّة.

على الأعضاء التناسلية. يترك المعالج راحته على أسفل الظهر ويلمس وتر أخيل في الجهة الثانية.

ز. يملِّس المعالج طاقة الجسم ككل، ثم يرفع يديه ويرتاح.

٤ ـ علاج شامل للكُليتين

بعض هذه التمارين يتطلّب وجود شريك لتطبيقه، فيما يستطيع شخص واحد تطبيق البعض الآخر على نفسه. يجلس المتلقي أو يتمدّد بارتياح، ويستلقي على جانبه عند تطبيق خطوات العلاج على الظهر. يتنفس المعطي والمتلقي بوتيرة طبيعية وهادئة.

أ. يفرك المعطي الكُليتين فَركاً حثيثاً من دقيقة إلى دقيقتين ويدقّ عليهما بخفّة كما في تمارين Do-In.

ب. يضع إحدى راحتيه على كل كُلية، ويتنفس بعمق، ويغنّي إذا أراد. يترك الطاقة تتدفق من دقيقتين إلى ثلاث.



٣. ب ـ الراحتان على الكُليتين.

٤. هـ ـ الكُليتان وقاعدة العمود الفقري

ج. يضع راحته على الجهة الخلفية للكُلية اليُمنى، ويضع راحته الثانية على الجهة الأمامية للموضع نفسه. يترك الطاقة تتدفق من دقيقتين إلى ثلاث، ويكرّر العملية نفسها مع الكُلية اليسرى.

د. يدلّك الأذنين جيداً لأنهما تتكاملان مع الكليتين.

هـ. يغطّي بإحدى يديه منطقة الكليتين على الظهر؛ ويضع الثانية على قاعدة العمود الفقري. هذا يساعد ارتباط الجهاز العصبي بالكليتين وينشّط مرور التنبيهات العصبية.

و. يترك يده تغطّي منطقة الكليتين على الظهر ويضع الثانية على منطقة المثانة في الجهة الأمامية، المتمّمة أيضاً للكليتين.

ز. يضع إحدى راحتيه على إحدى الكليتين، والثانية على نقطة «سي» للكلية على باطن القدم ـ نقطة قلب القدم ـ للجهة نفسها. ثم يكرّر العملية مع الكلية الثانية.


٤. و ـ الكُليتان والمثانة.


٤. ي ـ الكُلية وجانب أعلى الجبين.


٤. ك ـ تغطية الأذنين.

ح. يلمس بإحدى يديه نقطتي «يو» للكلية على الظهر، وباليد الثانية نقطة «سي» على إحدى القدمين، ثم على القدم الثانية.

ط. انطلاقاً من قاعدة العمود الفقري، يمرّر راحتيه على امتداد مسارات طاقة الكُلى على الرجلين، مرتين إلى ثلاث مرات.

ي. يضع إحدى يديه خلف الكلية اليمنى، والثانية على نقطة الكلية اليسرى على الجبين. وبعد علاج هذا الجانب بالكف، ينتقل إلى معالجة الجانب الآخر.

ك. يغطّي بيديه الأذنين ويتنفس بهدوء.

ل. يملّس طاقة الجسم كلها ويرتاح.

يستطيع المتمرّن اعتماد هذه التمارين كنماذج، وأن يبتكر بدوره تمارين علاجية لأي عضو آخر في الجسم.

ب ـ تمارين للوجه والرأس

التمارين التالية مفيدة جداً لتحسين حالة الأنف والجيوب الأنفية والأذنين والعينين وأجزاء أخرى من الوجه والرأس. وهي بالطبع تؤثر على الأجزاء المناظرة لها في القسم السفلي للجسم.

١ ـ تمارين لتنشيط الدماغ

نستطيع بواسطة العلاج بالكف تنشيط تدفق الطاقة في الدماغ، وإحلال الانسجام في هذه المنطقة، مما يجعل الدماغ يعمل بسلاسة ووضوح. وفي كثير من الأحيان، تؤدِّي هذه التمارين أيضاً إلى إحساس بالهدوء والاستقرار الذهني.

أ. يملِّس المتمرِّن الطاقة حول الرأس، من الأعلى إلى الأسفل، عدة مرات.

ب. يضع يداً على جبينه واليد الثانية على الجهة الخلفية للرأس مقابل الجبين. يستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث، وهو يتنفس بشكل طبيعي وعميق.



١. أ ـ تمليس الطاقة



١. ب ـ الجبين والجهة الخلفية للرأس.



١. ج ـ جانبا الرأس فوق الأذنين.



١. د ـ أحد جانبي الجزء الأعلى من الجبين، أسفل الرأس من الجهة الخلفية على الجانب المقابل.



ج. يضع إحدى راحتيه على الجانب الأيمن للرأس، فوق الأذن مباشرة، وراحته الثانية على الجانب الأيسر ويستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث.

د. ثم يضع إحدى راحتيه على الجانب الأيسر للجبين، وراحته الثانية على الجهة اليمنى لأسفل الرأس من الخلف، بشكل مائل، وذلك لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق ثم يكرّر العملية على الجهة الثانية.

هـ. مرة ثانية يملّس الطاقة حول الرأس.

و. تنتهي الجلسة بحركة لولبية هادئة للغاية حول الرأس لمدة دقيقة إلى دقيقتين. (تكون الحركة باتّجاه معاكس لحركة عقرب الساعة للرجل باتّجاه حركة عقرب الساعة للمرأة). وبعد ذلك يرفع المتمرّن يديه بهدوء.

٢ ـ علاج للعينين

هذه المجموعة من التمارين تترك إحساساً بالانتعاش والتجدّد في العينين، وتستطيع أن تساعد في تحسين البصر والتخفيف من حدّة مشكلات العينين. يستطيع المتمرن تطبيق كل الخطوات المذكورة دفعة واحدة، أو تطبيق بعضها في كل مرة.



٢. ب ـ أعلى المُقلتين.



٢. ب ـ الزاويتان الداخليتان للعينين



٢. ج ـ علاج ذاتي باللعاب.



٢. د ـ الراحتان فوق العينين.

أ. بما أن العينين حساستان جداً، يحضّر المتمرّن راحتيه جيداً؛ يُولد الطاقة بِفرك راحتَيه ببعضهما وضمّهما في وضعية التوحّد، ويتنفس بوتيرة طبيعية

ب. يقوم بفحص حالة عينيه فيضغط برفق بطرفي إصبعيه على نقطتي تشخيص أساسيتين، أعلى مُقلة العين، في موضع الثلم، أولاً، ثم الزاوية الداخلية للعين.

يضغط برفق وإذا شعر بألم شديد فهذا يعني أن العين متورّمة (النقطة العليا مقياس لقصر البصر ـ والزاوية الداخلية مقياس اللابؤرية).

ج. يبلّل إصبعيه بلُعابه ويفرك اللعاب حول العينين برفق. اللعاب مادة قلوية وله مزايا علاجية، خصوصاً لحالات «ين» التي تصيب العينين مثل السدّ (إعتام عدسة العين).

د. يُغمض عينيه ويضع راحتيه عليهما بحيث يكون وسط راحته على العين مباشرة. ويتنفس ببطء وبهدوء، ويحافظ على هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث. ثم يرفع يديه بنحو مفاجىء وكأنه يُطلق الضغط. (كإختبار، يطبّق المتمرّن هذه الخطوة على عين واحدة أولاً، ثم يقارن حالها بعد العلاج مع حالة العين التي لم تُعالج بعد. وبعد ذلك يطبّق العلاج على العين الثانية).







الخطوة «هـ»: مركز البصر في مؤخرة الرأس

٢. هـ ـ إحدى العينين ومؤخرة الرأس.

٢. هـ ـ كلا العينين ومؤخرة الرأس.

هـ. مركز البصر في الدماغ يقع في الجزء الخلفي للرأس مقابل العينين. وقد يُستخدم هذا الموضع المتمّم للعين لتقوية تدفق الطاقة في العينين. يضع المتمرن راحته على العين اليمنى، والثانية عند وسط الجزء الخلفي للرأس. يستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث وهو يتنفس بطريقة «ين» إلى الأعلى. ثم يُبقي راحته خلف الرأس، ويضع الثانية على العين اليسرى ويكرّر الخطوة نفسها. وأخيراً يضع راحته فوق عينيه ويضع الثانية خلف رأسه ويتنفس بطريقة «ين»، التي تدفع إلى تدفق المزيد من الطاقة إلى الرأس.


٢. و ـ أعلى المقلتين ومؤخرة الرأس.

و. بعد ذلك، يضع يده على مؤخرة رأسه، ويضغط برفق بطرفي إبهام وسبّابة اليد الثانية على أعلى مُقلتيه معاً. يردّد ذبذبة صوت «م م م» ويستمر في هذا الوضع من دقيقة إلى دقيقتين.

ز. ثم يضغط بإبهاميه برفق ولكن بثبات، على الزاوية الداخلية لكل عين عند جانبي الأنف، لمدة عشر ثوان، ثم يرفع يديه بسرعة. يكرّر العملية خمس مرات (هذه الحركة يمكن أن تُستخدم أيضاً عند أعلى المُقلة بإدخال الإبهامين برفق تحت وَقب أو نُقرة العينين، بدلاً من الخطوة «و»).

ح. طبّق العلاج بالكف على العينين مستخدماً مبدأ الأعضاء المكمّلة. ضعْ إحدى الراحتين فوق العين اليمنى، والثانية على الكبد، ثم ضع راحة يدٍ فوق العين اليسرى وراحة اليد الأخرى على الطحال.

يستغرق كل وضع من دقيقتين إلى ثلاث، مع التنفّس بهدوء.

ط. من أجل انسجام العينين، تُستخدم مسارات طاقة الكبد والطحال.

يضع المتمرن يده أولاً فوق العين اليمنى، واليد الثانية على نقطة «سي» للكبد، ثم يضع يده على العين اليسرى والثانية على نقطة «سي» للطحال. ويستمر في هذا الوضع لبعض الوقت وهو يتنفس بوتيرة طبيعية

ي. يُنهي الجلسة بوضع راحتيه مرة أخرى فوق عينيه من دقيقتين إلى ثلاث، ثم يرفع يديه ويقوم بالخطوات الختامية المناسبة ويرتاح.

٣ ـ علاج للأذنين

المجموعة التالية من التمارين تساعد وظائف الأذنين، ومن المعروف أنها تجعل المصابين بالصمم قادرين على السمع.

أ. يقوم المعطي أولاً بفرك الأذن والمنطقة حولها لتنشيط الدورة الدموية وتدفّق الطاقة.

ب. يضع راحتيه فوق أذنيْ المتلقي من دقيقتين إلى ثلاث وهو يتنفس بوتيرة طبيعية.

ج. يضع راحته فوق إحدى الأذنين، والثانية على الموضع الخلفي للكلية في الجانب نفسه، ويستمر في هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث، ثم يكرِّر العملية في الجانب الثاني.

د. يُدخل برفق إصبعيه الأوسطين في الأذنين، لكن لا يدفعهما عميقاً. ثم يروح يخرجهما ويدخلهما برفق، بطريقة متذبذبة. هذه الحركة تساعد على حلحلة الركود وتنشط تدفق الطاقة.

وفي هذه الأثناء يجعل سائر الأصابع تلامس الرأس.



٣. د ـ الإصبعان في الأذنين.

٣. هـ ـ ينظر المعطي إلى الأعلى ويستنشق الهواء.





٣. هـ ـ يخرج إصبعيه بسرعة وهو ينفخ على أعلى الرأس.

هـ. بعد أن يردِّد المعطي صوت «سووو» للمرة الأخيرة، يرفع رأسه وينظر إلى الأعلى كأنه يستمد الطاقة من السماء. ثم ينحني وينفخ بسرعة وبِحدَّة على أعلى رأس المتلقي، عند لولب الرأس. وفي الوقت نفسه يخرج المعطي إصبعيه من أذني المتلقي بسرعة وهو يحركهما بشكل لولبي.

و. يُنهي الجلسة بتمرير راحتيه بخفة نحو الأعلى حول جانبي الرأس وخلفه لتشتيت أي ركود ما زال موجوداً.



المحفِّز للأذن يحفِّز أيضاً الدماغ الأوسط

٤ ـ علاج بالكف للأنف

هذه التمارين مفيدة للأنف ومجاري الهواء، وللأعضاء المُكملة لها في الجزء الأسفل من الجسم أيضاً ـ القلب ـ الشعبتين السُّفليين.

أ. في بداية الجلسة يُفرك الأنف لتنشيط الدوران. يقوم المتمرّن أولاً بفرك أحد جانبي الأنف بإبهامه، ثم يفرك الجانب الثاني بسبّابته، وأخيراً يفرك الجانبين معاً بقوة.

ب. يمارس التنفس من كل منخر لتحسين دوران الهواء والطاقة، وذلك على النحو التالي: يسدّ أحد منخريه بإبهامه، ويستنشق الهواء من الثاني، ثم يسدّ الثاني بالسبّابة ويُخرج الهواء من الأول. بعد ذلك يستنشق من المِنخر نفسه ويسدّ المنخر الآخر، ثم يُخرج الهواء من الأول، ثم يستنشق الهواء من المنخر نفسه. ويكرّر هذه العملية عشر مرات.



٤. ب ـ تُغلق منخرها بإبهامها.



٤. ب ـ تفتح المِنخر الأول، وتسدّ الثاني بالسبّابة.



٤. ج ـ طرف الأنف والشعبتان.

ج. يضع وسط راحة يده على طرف الأنف، وراحة يده الثانية على منطقة القلب ـ الشعبتين. ويستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث، وهو يتنفس بوتيرة طبيعية لإتاحة تدفّق الطاقة.

د. يضع إحدى راحتيه على أنفه والثانية على قاعدة العمود الفقري (بداية الجهاز العصبي). ويستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث، ممارساً العلاج بالكف.

هـ يملّس الطاقة حول رأسه بتحريك راحتيه من الأعلى إلى الأسفل عدة مرات. ثم يرتاح.

٥ ـ علاج بالكف للجيوب الأنفية

أ. يضع المعطي إحدى راحتيه فوق منطقة الجيوب (كما يبدو في الرسم)، وراحته الثانية على الجزء الخلفي من الرأس المقابل لمنطقة الجيوب. ويستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث، وهو يتنفس بعمق وبوتيرة طبيعية.

ب. للإفادة من النقاط الثلاث المبيّنة في الرسم، يضع المعطي السبابة على النقطة الأولى والإبهام على الثالثة والإصبع الوسطى على النقطة الثانية (كما يبدو في الصورة)، ويتنفس، بوتيرة طبيعية وهادئة. ويستمر الوضع من دقيقتين إلى ثلاث أو يردّد الإثنان هذه الأصوات من عشر مرات إلى خمس عشرة مرة. ثم يرفع المعطي يده بسرعة (هذا يساعد على حلحلة الركود).

ج. أخيراً، يملّس الطاقة حول منطقة الرأس، ويرفع يديه ويرتاح.

الخطوة أ: منطقة الجيوب الأنفية والمنطقة المكملة لها في الجزء الخلفي لمنطقة الرأس.



الخطوة ب: نقاط الجيوب الثلاث.



٥. ب ـ نقاط الجيوب الأنفية

٦ ـ علاج شامل للأوتار الصوتية

تتلاقى في الجسم طاقتا الأرض والسماء في منطقة الأوتار الصوتية، خصوصاً في لَهاة الحلق خلف الحُنجرة. وإذا لم يكن انسياب طاقتي الأرض والسماء في الجسم سلساً أو منتظماً، فقد نعاني من مشكلات في النُّطق تكون نتيجة الخلل في تفاعل الطاقتين في الأوتار الصوتية. ومن هذه المشكلات الفأفأة ومُشكلات في الصوت وعدم القدرة على النطق (الخرس). ومشكلات الطاقة قد تكون نتيجة للإفراط في

تناول طعام أو شراب من فئة «الين»، الذي يؤدّي إلى انتفاخ وتمدّد الأوتار الصوتية، أو تكون نتيجة لحالة «يانج» مفرطة (زائد جفاف أو مأكولات ساخنة، عسيرة على الهضم)، ما يجعل الأوتار الصوتية متوتِرة ومشدودة. وفي الحالتين تَضعف حركتُها وحركة الطاقة في هذه المنطقة.

التمارين التالية تفيد في علاج هذه الحالات وتعزز انسياب الطاقة السلس. يجلس المتلقي بارتياح ويجلس المعطي أو يقف بجانبه.

الأوتار الصوتية قرب شاكرا الحنجرة، ولهاة الحلق في أعلى الحنجرة. تدفق الطاقة يُشبه ما يُبيّنه الرسم في الفصل الخامس، التمرين الثامن: «إحداث التوافق والانسجام بين شاكرا الرأس وشاكرا الحنجرة».

أ. يلمس المتلقي بلسانه سقفَ الفم أو لَهاة الحلق إذا أمكن.

ب. يضع المعطي إحدى راحتيه على الجهة الأمامية للرقبة، ويكون إبهامه تحت إحدى الأذنين وإصبعه الوسطى تحت الثانية. ويضع راحته الثانية على مركز اللولب عند أعلى الرأس.



٦. ب ـ الأوتار الصوتية من الأمام والخلف.

ج. يردّد المعطي صوت «سووو» فيما يردّد المتلقي بالتزامن صوت «م م م»، وذلك من دقيقتين إلى ثلاث.

د. يرفع المعطي يديه بشكل مفاجيء وسريع، كأنه يُطلق الضغط.

ج ـ علاج بالكف للعقل والمشاعر

إن العقل والجسم يشكلان كُلاً متكاملاً. ففي جسم الإنسان نظام واحد للطاقة يغذي أجزاء الجسم ويصل بعضها ببعض. والعقل والمشاعر جزء من هذا التدفق المترابط أيضاً. وتوجد أيضاً صلات متمّمة بين الأعضاء المختلفة، وهناك صلات ترابط بين الجسم المادي والعقل والمشاعر.

وأنماط التفكير والمشاعر المختلفة، مثل أي شيء آخر في هذا العالم، فيها نِسَب متغيِّرة من طاقتي «ين» و«يانج» ـ طاقتي السماء والأرض. ولكل شعور نوع محدّد من الطاقة كما هي الحال بالنسبة للعضو في الجسم. وفي الواقع هناك ترابط قوي

بين الأعضاء والمشاعر وحالة عضو مُعيّن قد تساعد على إحداث شعور أو حالة ذهنية. واللائحة التالية تستعرض الأعضاء الداخلية والمشاعر المرتبطة بها وذلك حسب الطب الشرقي **القديم**.

العضو	الشعور المرتبط به إذا كان متوازناً	الشعور المرتبط به إذا اختلّ توازنه
القلب والمعي الدقيق	هدوء، إحساس بالأمان والقدرة على التكيّف	إفراط في الرغبة في الكلام، والضحك، والضجيج، ولا يمكن التنبؤ بسلوكه
الطحال - البنكرياس والمعدة	تعاطف، تفهّم	تردّد، حسد، تشاؤم، ميل إلى الشك والإشفاق على الذات
الرئتان والمعي الغليظ	توازن، واقعية	إحباط وقلق وكآبة
الكليتان، والمثانة والأعضاء التناسلية	شجاعة، اهتمام	خوف، قلق
الكبد، والمرارة	قدرة على الصبر والتنظيم	توتر، غضب

إن علاج أحد الأعضاء إذاً يساعد في توازن المشاعر المرتبطة بهذا العضو. وعلاج **الجسم ككل** يحفّز التوازن والانسجام والهدوء في حالتنا العاطفية والذهنية بشكل عام.

عندما نكون في حالة جيدة، نعتمد نمط عيش وغذاء حسب نظرية الماكروبيوتيك، **ونميل لإبراز الجانب الإيجابي لهذه الأحوال الذهنية والعاطفية. وعندما نُعاني من خلل في التوازن، تبدأ العلامات السلبية بالظهور. ومن خلال تصحيح غذائنا ونمط عيشنا ومن خلال تطبيق العلاج بالكف أيضاً، نستطيع استعادة التوازن.**

وإلى كَون أحوالنا العاطفية والذهنية مرتبطة بأعضاء معيّنة في الجسم، فهي مرتبطة، في الوقت نفسه، بنقاط الشاكرا الرئيسية كما أوردنا في الفصل الخامس. وفي **اللائحة التالية عرض ملخّص للسِّمات الذهنية والعاطفية التي ترتبط بكل** شاكرا:

الشاكرا	السمات الذهنية
الأولى، قاعدة العمود الفقري	توازن فيزيولوجي وذهني مع البيئة، وقدرة على التكيف، واستقرار وقوة
الثانية، الهارا	ثقة، استقرار
الثالثة، الضفيرة الشمسية	قوة ذهنية، طاقة، قدرة على التحكّم، حزم
الرابعة، القلب	الحب، على الصعيدين الذاتي والعام؛ رقّة الإحساس، تعاطف مع الآخرين
الخامسة، الحنجرة،	
السادسة العين،	
السابعة أعلى الجمجمة	مقدرة ذهنية وفنية وتعبيرية. التفكير المركَز، التفكير التجريدي، التركيز، توسّع الوعي، إدراك عام، تراجع الأنانية

إن هذه العلاقات المتبادلة جسمانياً وذهنياً، تجعلنا قادرين على معالجة أحوالنا الذهنية والعاطفية من خلال ممارسة العلاج بالكف على الأعضاء ونقاط الشاكرا المناسبة. وبالإضافة إلى ذلك فإن ممارسة العلاج العمومي بالكف للجسم ككل، يساعد على انسجام أذهاننا ومشاعرنا ككل. كما أننا نستطيع استخدام فهمنا لطاقتي «الين» و«اليانج»، ولعدد من أساليب العلاج بالكف، لابتكار مجموعة تمارين توازن أذهاننا ومشاعرنا ككل، وتأمين الخاصة لبعض المناطق في الجسم.

إذا كان أحد الأشخاص مثلاً يحتاج إلى التقليل من خوفه وزيادة شجاعته، فإنه يستفيد، في هذه الحالة، من التمارين الخاصة لعلاج الكليتين بالإضافة إلى التمارين التي تحقق انسجام الجسم ككل. وإذا كان أحدهم يحتاج إلى تخفيف حدة غضبه وزيادة قدرته على الصبر والتحمّل، فإنه يستفيد من تمارين تساعد على تهدئة الكبد. وإذا كان آخر يعاني من التردّد والشك فإنه يستفيد من العلاج الذي يهدف لتحفيز الإنسجام في مناطق الطحال ـ البنكرياس والمعدة وتقويتها.

إنّ مَن يرغب في تعزيز إحساسه بالثقة والاستقرار يجب أن يركّز على التمارين قرب نقطة شاكرا الهارا؛ ومَن يرغب في تعميق إحساسه بالحب العام للبشرية فإنه يحتاج لمزيد من التمارين التي لها صلة بنقطة شاكرا القلب وكذلك بنقطة شاكرا أعلى الجمجمة.

هناك تمارين كثيرة تساعد في تحسين الأحوال الذهنية والعاطفية من خلال أساليب العلاج بالكف التي تناولناها في أقسام سابقة من هذا الكتاب. ولا بد من الانتباه بشكل خاص لنوع التنفس وللصورة الذهنية أثناء جلسة العلاج. كما أن التحضير الجيد للجلسة ومعرفة تطبيق الخطوات الختامية لا يقلّان أهمية.

إن تطبيق تمارين احلال التوازن عموماً في الجسم ككل، مفيد دائماً في تفعيل تدفق ودوران الطاقة في كافة الأعضاء ونقاط الشاكرا أيضاً.

وفي ما يلي مجموعة تمارين لإحداث التوافق والانسجام على الصعيدين الذهني والعاطفي.

١ ـ توافق وانسجام الذهن والمشاعر ـ تمرين ذاتي

هذا التمرين يساعد على دفع المشاعر والذهن نحو حالة من الهدوء والوضوح والتوازن.



١. ج ـ التأمّل



١. د ـ الراحتان على الأذنين



١. هـ ـ الراحتان فوق الأذنين



١. و ـ الجزء الأعلى من الجبين والجهة الخلفية للرأس



١. ز ـ قمة الرأس وقاعدته

أ. يجلس المتمرن في وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى مستقيمة ومريحة، وقد يغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً، ويترك يديه في وضعية التوحّد أو يجمعهما في حضنه. يتنفس بوتيرة طبيعية وهادئة.

ب. يطبّق التمارين التحضيرية لتنقية الهالة وتوليد الطاقة العلاجية.

ج. ثم يتأمل بهدوء لبضع دقائق، ويتنفس بوتيرة هادئة وطبيعية ويردّد أحد الأصوات إذا أراد. وقد يكون ذهنه خالياً وصافياً، أو يستطيع التركيز على صورة ذهنية تبعث على الإحساس بالأمان، أو يتبع ببساطة وتيرة النفس.

د. يستمر في التأمل ويضع راحتيه فوق أذنيه، وذلك لمدة دقيقتين إلى ثلاث.

هـ. يرفع راحتيه فوق أذنيه بقليل ويستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث.

و. يحرّك إحدى راحتيه إلى أعلى جبينه، والثانية إلى الجزء الأعلى من الرأس من الجهة الخلفية، ويستمر في هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث.

ز. ثم يضع إحدى راحتيه على قمة رأسه، والثانية على قاعدته ويستمر في هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث.

ح. ثم يضع إحدى راحتيه على عينيه والثانية على الجزء المقابل للعينين مباشرة في الجهة الخلفية للرأس، ويستمر في هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث.

ط. والآن يقوم بتدليك Do-In العلاجي للكتفين، ومنطقة القلب، ومنطقة الضفيرة الشمسية في المعدة، والهارا، وأي مناطق أو أعضاء أخرى تحتاج إلى العناية.

١. ح ـ العينان والجهة الخلفية للرأس

١. ي ـ وضعية التوحّد.

ي. يُرجع يديه إلى وضعية التوحّد، ويصفّق مرتين، ثم يردّد صوت «سووو» وهو يتنفس بوتيرة طبيعية وهادئة، ثم يجلس بصمت ويسترخي. بالإمكان ممارسة هذا التمرين لفترة أطول أو أقصر، وذلك حسب الرغبة.

٢ ـ توافق وانسجام الذهن والمشاعر ـ تمرين مع شريك

بالإمكان تطبيق الخطوات التالية كمجموعة دفعة واحدة، أو اختيار خطوة واحدة أو بضع خطوات منها كل مرة. يجب على المعطي والمتلقي أن يستعدّا جيداً للجلسة بتطبيق الخطوات أ وب وج من التمرين السابق.

أ. بعد الخطوات التحضيرية، يجلس المتلقي ويداه في وضعية التوحّد أو في حضنه. يجلس المعطي أو يقف بجانبه. يتنفسان معاً، والمعطي يتبع سرعة تنفس المتلقي. يلمس المتلقي بطرف لسانه أعلى باطن فمه أو لهاة حلقه إذا أمكن. يضع المعطي إحدى راحتيه على قمة رأس المتلقي، ويترك الثانية مرفوعة في الهواء. يترك الطاقة تأخذ مجراها من دقيقتين إلى ثلاث، مع التنفس بوتيرة طبيعية.

ب. يقف المعطي خلف المتلقي أو يجلس على ركبتيه ويمسك بخفّة، بإبهامي يديه، كتفي المتلقي أو مستوى أذنيه. ويستمر في هذا الوضع من دقيقتين إلى ثلاث مع التنفس بوتيرة طبيعية.


٢. أ ـ راحة اليد على الرأس والأخرى مرفوعة في الهواء


٢. ب ـ تُمسك بيديَ المتلقي


٢. ج ـ حركة لولبية فوق الرأس

ج. ثم يحرّك راحته بشكل لولبي فوق رأس المتلقي بهدوء وخفة من دقيقتين إلى ثلاث ـ باتجاه مشابه لحركة عقرب الساعة للأنثى، واتجاه معاكس لحركة عقرب الساعة للذكر.

د. يتمدد المتلقي على ظهره. يرفع المعطي قدميه إلى مسافة تراوح بين إنش ونصف إنش، ويؤرجحهما بلطف عدة مرات جيئة وذهاباً، ثم يضعهما ثانية على الأرض.

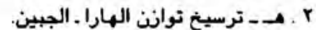
هـ ـ يضع المعطي إحدى يديه على نقطة الهارا في جسم المتلقي والثانية على جبينه لكي يصل ما بين تدفق الطاقة إلى الأعلى وإلى الأسفل، ويساعد المتلقي على الشعور بالاستقرار والتوحّد. يستمر في هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث وهو يتنفس بوتيرة طبيعية، وقد يردّد أحد الأصوات، وكذلك المتلقي.

و. يُنهي الجلسة بتهدئة طاقة الجسم من مرتين إلى ثلاث مرات، وذلك بهدوء وخفّة. ثم يرتاح بضع دقائق قبل مواصلة عمله اليومي.



٢. د ـ تؤرجح قدميّ المتلقي





٢ . هـ ـ ترسيخ توازن الهارا ـ الجبين.

الفصل الحادي عشر

العلاج الذاتي والجماعي بالكف والعلاج عن بُعد

بعد تعلّم كيفية التعاطي مع الطاقة العلاجية، نفاجأ بعدد الطرق التي نكتشفها لتطبيق العلاج بالطاقة. وفي هذا الفصل نتناول بعض التطبيقات الخاصة للعلاج بالكف من أجل المعالجة الذاتية والجماعية ومعالجة الأشخاص عن بُعد.

العلاج الذاتي، أو علاج Do-In بالكف (التدليك الذاتي)

يستطيع كل واحد منّا تطبيق العلاج بالكفّ على نفسه بفاعلية كبيرة. وبعض التمارين التي عرضناها في هذا الكتاب تصلح للعلاج الذاتي. وفي ما يلي طريقة شاملة للعلاج بالكف تعتمد طريقة Do-In للتدليك الذاتي، وهي طريقة معروفة في إطار الشياتسو[1]. إنّ استخدام العلاج - التدليك الذاتي يساعدنا على تنشيط أو تهدئة أو إنعاش أنفسنا في أي وقت، مع توجيه عناية خاصة للمناطق المصابة بالألم أو الضيق أو بالتوتر.

نستطيع تطبيق هذه التمارين في الصباح كي نستعد للعمل خلال اليوم، أو خلال فترة الراحة في مركز العمل، أو قبل العشاء، أو في المساء للتحضير للنوم. وقد نختار مجموعة من الخطوات في الجلسة الواحدة، أو نختار طريقة مختصرة. وهذا ما نتناوله في ما يلي.

١ - العلاج الذاتي بالكف - تمرين شامل

أ. يُمضي الشخص بضع دقائق في تهدئة ذهنه وتنقية الهالة وتوليد الطاقة العلاجية مع التنفس بوتيرة طبيعية. ثم يتبع الخطوات بحسب التسلسل أدناه.

(١) انظر كتاب Do-In لميتشيو كوشي.

يستطيع ترك راحتيه في كل وضعية من دقيقتين إلى ثلاث، أو ما يقارب هذا الوقت، وذلك حسب رغبته، مع التنفس بوتيرة طبيعية وامتلاء، وترك الطاقة تأخذ مجراها.



١. وضعية التوحّد

١) أعلى الرأس، الجانبان الأيسر والأيمن.
٢) العين اليسرى والعين اليمنى والجبين.
٣) الأذن اليسرى والأذن اليمنى وجانب الرأس.
٤) الخدان الأيسر والأيمن.
٥) الجهة الخلفية للرقبة على اليسار واليمين.
٦) الكتفان الأيسر والأيمن (واستخدام اليدين بنحو معاكس).
٧) الرئتان (أعلى الصدر) اليُسرى واليُمنى.
٨) الرئتان (أسفل الصدر) اليسرى واليمنى.
٩) الكليتان، اليسرى واليمنى على الظهر.
١٠) القلب ووسط منطقة المعيّ الدقيق.
١١) المعيّ الغليظ، الجانبان الأيسر والأيمن.



٢. جانبا الرأس



٣. الكتفان



٤. الكبد والطحال ـ البنكرياس

١٢) المرفقان، الأيمن والأيسر (واستخدام اليدين بنحو معاكس).

١٣) الجانبان الأيسر والأيمن لعظام الخصر في الظهر، تحت الخصر مباشرة.
١٤) قاعدة العمود الفقري وأعلى العمود الفقري (قاعدة الرقبة).
١٥) الركبتان اليسرى واليمنى.
١٦) الكاحلان الأيسر والأيمن.
١٧) أصابع القدمين (استخدام اليد المعاكسة).
١٨) الإبهامان على نقطتيْ قلب القدم (إبهام اليد اليمنى على القدم اليسرى وهكذا).



٥. الركبتان



٦. القدمان



٧. الكُليتان



٨. قاعدتا العمود الفقري والرقبة

ب يُنهي الجلسة ويداه في وضعية التوحّد ويتنفس بعمق وبوتيرة طبيعية ويُرنّم صوت «سووو» من ثلاث إلى خمس مرات ثم يرتاح.

٢ ـ العلاج الذاتي ـ تمرين قصير

يُمضي الشخص أولاً دقيقة أو دقيقتين لتهدئة ذهنه وتنقية الهالة وتوليد الطاقة العلاجية. ثم يضع راحتيه حسب اللائحة المذكورة أدناه. وفي كل مرة يتنفس بامتلاء وبوتيرة طبيعية ويُرنّم أحد الأصوات إذا أراد. وقد يستمر في كل وضع من دقيقة إلى دقيقتين أو ثلاث، وذلك حسب رغبته.


٩. وضعية التوحّد


١٠. الرئتان


١١. القلب والمعيّ الدقيق.


١٢ . الكبد والطحال ـ البنكرياس


١٣. الكليتان

١) أعلى الرأس، الجانبان الأيسر والأيمن.
٢) الكتفان الأيسر والأيمن (اليد اليمنى على الكتف الأيسر وهكذا).
٣) الرئتان (أعلى الصدر) اليسرى واليمنى.
٤) الرئتان (أسفل الصدر) اليسرى واليمنى.
٥) القلب ووسط منطقة المعيّ الدقيق.
٦) الركبتان.
٧) القدمان (يمسك بأصابع قدميه ونقطتي قلب القدم)

يُنهي الجلسة ويداه في وضعية التوحّد لفترة تأمل وجيزة، مع التنفس بامتلاء وبوتيرة طبيعية وهادئة.

٣ ـ العلاج الذاتي بالكف ـ تعديلات

بالإمكان إدخال بعض التعديلات على تمارين العلاج الذاتي المذكورة سابقاً لتكون ملائمة أكثر للاحتياجات والظروف الفردية. ومن الأمثلة على ذلك:

أ. إضافة المزيد من أوضاع اليد حسب الحاجة لأعضاء أو أجزاء محدّدة في الجسم.

ب. إطالة وقت العلاج أو تقصيره.

ج. قد يقوم الفرد بالعلاج لفترة وجيزة أثناء عمله وذلك لبضع ثوان كل مرة، فيضع يديه على رأسه أو قلبه أو مَعِدته أو أي منطقة تحتاج إلى العناية. قد يقوم بذلك وهو ينتظر دوره، أو أثناء توقيف سيارته عند الإشارة الحمراء، أو وهو يتحدث على التلفون... وسوف يُفاجأ من مدى فائدة هذه الفترات القصيرة من العلاج الذاتي.

العلاج الجماعي

إن تمارين العلاج بالكفّ عندما تطبّقها جماعة من الأشخاص تستطيع توليد قدرٍ أكبر من الطاقة. وقد تكون الجلسة بحدّ ذاتها ممتعة وتساهم في تنمية الإحساس بالوحدة بين أفراد العائلة والأصدقاء. ولمّا كان الأولاد يحبون كثيراً التمارين الجماعية، فإنها وسيلة جيدة لدفع الأولاد الذين يعانون من العُزلة والخجل إلى المشاركة في نشاط جماعي، وتساهم أيضاً في تهدئة الأولاد الذين تتّسم تصرّفاتهم بالغضب أو العدوانية.

هذه التمارين الجماعية تستوجب بدورها، مثل التمارين الفردية، تطبيق التمارين التمهيدية والختامية بشكل جيد. وقد يقوم كل شخص بالتمارين التحضيرية بمفرده - تهدئة الذهن بالتأمل، تنقية الهالة، وتوليد الطاقة العلاجية. وبعض هذه التمارين يمكن تطبيقه من قبَل شخصيْن أو من قبَل جماعة. ويستطيع موجِّه الجماعة مثلاً إرشاد كل واحد لتطبيق التأمل التحضيري، وقد يقوم كل إثنين معاً بتنقية الهالة، كما هو موضّح في الفصل الرابع.

وتشتمل التمارين التالية على بعض طُرق توليد الطاقة العلاجية التي يمكن أن يمارسها شخصان أو أكثر، وعلى عدد من التمارين الجماعية للعلاج بالكف من أجل أهداف مختلفة.

١ - توليد الطاقة العلاجية - توليد حقل مغنطيسي حول الراحتين

هذا التمرين مخصّص للإعداد لجلسة العلاج بالكف. ويستفيد منه المعطي والمتلقي، ولكن التركيز يكون على مراكمة الطاقة العلاجية في يدي المتلقي. ومن أجل شحن راحتيْ كلّ منهما شحناً كاملاً، عليهما تطبيق التمرين مرتين، مع تبادل الأمكنة.



١. ب ـ تحيط راحتي المتلقي بيديها.

أ ـ يجلس المعطي والمتلقي، أحدهما في مواجهة الآخر، ويدا كل منهما في وضعية التوحّد، مع إغماض العينين أو فتحهما قليلاً والتنفس بوتيرة طبيعية وهادئة.

ب ـ يُطبق المعطي يديه حول يدي المتلقي من دون ملامستهما، وذلك عن مسافة حوالى إنش منهما، وكأنه يولّد حقلاً مغنطيسياً. ويستمر الاثنان بالتنفس بالوتيرة نفسها والترنيم لإتاحة تدفّق الطاقة من دقيقتين إلى ثلاث. وهذا يولّد حقلاً أقوى من الطاقة في يدي المتلقي.

ج ـ يخفض كلٌّ منهما يديه ويرتاح

٢ ـ توليد الطاقة العلاجية ـ دفع الطاقة إلى الكتفين

هذا التمرين يقوّي تدفّق الطاقة عبر ذراعي المتلقي ويديه بدفع الطاقة من يدي المعطي إلى كتفي المتلقي. من أجل شحن راحتي كل واحد منهما، يجب عليهما تطبيق هذا التمرين مرتين مع تبادل الأمكنة.

أ ـ يجلس المتلقي على كرسي أو على وسادة. ويقف المعطي أو يجلس على ركبتيه خلفه. يبدأ الإثنان الجلسة ويدا كل منهما في وضعية التوحّد. يُغمض الواحد منهما عينيه أو يفتحهما قليلاً مع التنفس بعمق وبوتيرة طبيعية



٢. أ ـ التحضير للجلسة



٢. ب ـ دفع الطاقة إلى الكتفين.

ب ـ يضع المعطي راحتيه برفق على كتفي المتلقي لإتاحة تدفق الطاقة من دقيقتين إلى ثلاث، ويستمر تنفّس الإثنين بالتزامن ويُرنّمان إذا أرادا. وفي الوقت نفسه يحاولان تصوّر مجرى تدفق الطاقة.

ج ـ يرفع كل واحد منهما يديه ويتّخذ وضعية التوحّد لبرهة، ثم يرتاح.

٣ ـ توليد القدرة العلاجية ـ دفع الطاقة إلى المرفقين

توجد عدة نقاط قرب المرفقين تسرّع التدفّق في مسارات الطاقة. والمعطي، عندما يضع راحتيه على مرفقي المتلقي، يزوّد راحتي المتلقي بدفق إضافي في الطاقة. يطبّق المعطي والمتلقي هذا التمرين مرتين مع تبادل الأدوار وذلك لشحن راحتيْ كل منهما بالطاقة.

الخطوة ب: مجرى تدفّق الطاقة أثناء توليد الطاقة العلاجية في هذا التمرين.



أ. يجلس المعطي والمتلقي أحدهما في مواجهة الآخر، ويدا كل منهما في وضعية التوحّد، ويتنفسان بوتيرة طبيعية وهادئة ويُرنّمان إذا رغبا في ذلك.

ب. يبقى المتلقي في هذا الوضع رافعاً مرفقيه. يمسك المعطي برفق بمرفقي المتلقي، ويترك وسط راحته يلامس طرف المرفق، دون أيّ ضغط. يحافظ على هذه الوضعية من دقيقتين إلى ثلاث، ويُرنّم إذا أراد. وقد يتصوّر تدفق الطاقة.

ج. يخفض يديه ويرتاح.



الخطوة ب: مجرى تدفّق الطاقة عند دفع الطاقة إلى المرفقين.



٣. ب ـ دفع الطاقة إلى المرفقين.

العلاج عن بُعد

رأينا في التمرين السابق أننا لسنا بحاجة إلى ملامسة المتلقي لإرسال الطاقة إليه. ونحن نستطيع في الواقع إرسال الطاقة عن بُعد. وهذا الأمر ممكن بسبب الطبيعة السلسة والدينامية للطاقة الكهربائية المغنطيسية. ذلك أن إرسال الطاقة العلاجية لا يعتمد على مدى قُربنا من المتلقي أو بُعدنا عنه، بل على كيفية إدارتنا للطاقة. وقد تنتقل الطاقة عبر مسافات كبيرة من أجل توفير العناية للعائلة أو لأصدقاء يعيشون في الجانب الآخر من المدينة أو في مدينة أخرى أو حتى في دولة أخرى بعيدة. وفي هذه الحالة يلعب المعطي أو المرسل دور المحوِّل للطاقة، لأنه يحوِّل التدفق العمودي الطبيعي للطاقة إلى اتجاه أفقي، كما هو مُبيَّن في الرسم.

من أجل ممارسة العلاج عن بُعد، يجب أن نطبِّق جيداً الخطوات التحضيرية التي تعرَّفنا إليها في ممارسة العلاج بالكف - تنقية الهالة وتهدئة الذهن بواسطة التأمل وتوليد القدرة العلاجية. وبالإضافة إلى توجيه الطاقة عبر الرَّاحتين، يلعب التصوُّر الذهني دوراً مهماً جداً في هذا التمرين. جرِّبوا العلاج عن بُعد مع أقارب لكم يعيشون في أماكن بعيدة، واسألوهم إذا شعروا بأي نتائج طيبة.



أ. العلاج بالكف يستخدم اليدين لتحويل تدفق الطاقة العمودي إلى تدفق أفقي للعلاج عن بُعد.

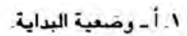


ب. القوى الفاعلة في العلاج عن بُعد: يرسل المعطي الطاقة والصورة الذهنية الإيجابية إلى شخص آخر حتى ولو كان على بعد أميال عديدة.

١ ـ تمرين للعلاج عن بُعد

يجلس المعطي باتجاه الشخص (أو المجموعة) الذي يريد إرسال الطاقة العلاجية إليه. وإذا كان لا يعرف موقعه، يلتفت نحو الجنوب (إذا كان في نصف الكرة الشمالي) ليستفيد من تدفق الطاقة نزولاً من القطب الشمالي. (وإذا كان المعطي في نصف الكرة الجنوبي، يلتفت نحو الشمال).





١. أ ـ وضعية البداية.

١. ب ـ تصفّق.

أ ـ يجلس في وضعية السيزا أو أي وضعية أخرى مستقيمة ومريحة، ويتنفس بوتيرة طبيعية وهادئة، ويُغمض عينيه أو يفتحهما قليلاً. ويبدأ الجلسة ويداه في وضع التوحّد.

ب ـ وكما أوردنا في الفصل الرابع، يمارس المعطي خطوات تهدئة الذهن بالتأمل، وهو ينحني لتنقية الهالة، وتوليد الطاقة العلاجية. يتنفس بعمق وبوتيرة طبيعية وهادئة



١. ب ـ تستعدّ للانحناء.

ج ـ بعد ذلك يمدّ راحتيه باتجاه الشخص الذي يرغب بإرسال الطاقة العلاجية إليه، من دون أن تكون ذراعيه مشدودتين بل مُسترخيتين بحيث تشكّلان زاوية ٤٥ درجة كما هو مبيّن في الصورة. أو يستمر في التنفس بوتيرة طبيعية. يترك الطاقة تتدفق عبر راحتيه إلى المتلقي. قد يلاحظ بعض الدفء في راحتيه أو يشعر بوخز خفيف فيهما. ويستطيع أثناء الجلسة تكوين صورة ذهنية إيجابية عن الشخص المعني بالعلاج، يبدو فيها متمتعاً بالصحة والسعادة (كما يتمنّاه أن يكون وليس في حالة مرض أو ضيق). يستمر في ذلك من دقيقتين إلى ثلاث دقائق، أو لفترة أطول حسب رغبته.

٣ ـ إرسال حجاب واقٍ

هذا التمرين للعلاجِ عن بُعد يستخدم دائرة «يانج» باتجاه معاكس لحركة عقرب الساعة، ووضعاً مُركِّزاً لليدين لتوليد طاقة واقية لشخص بعيد. ويكتسب المتلقي بعد هذا التمرين إحساساً بالدفء والأمان؛ ويصبح جهاز الطاقة لديه أكثر متانة، مما يمكّنه من التغلّب على الضعف ومقاومة المشكلات التي تعترضه.

أ. يجلس المعطي باتجاه الشخص الذي يرغب في إرسال الطاقة العلاجيِة الواقية إليه. يبدأ الجلسةِ ويداه في وضعية التوحّد، ويهدّىء ذهنه بالتأمل، وينقّي الهالة حول جسمه، ويولّد الطاقة العلاجية. ويتنفس بعمق وبوتيرة طبيعية.



إرسال حجاب واق. تحريك اليدين بشكل دائري.
الخط المتواصل: الاتجاه كما يراه المتفرّج
الخط المنقط: الاتجاه كما يراه المعطي وهو يحرّك يديه (أي وأنتِ تمارس هذه الحركة إتبع اتجاه الخط المنقط).



٣. أ ـ وضعية البداية.



٣. ب ـ تمدّ يديها في وضعية التركيز.



٣. ج ـ تحرّك يديها في دائرة كبيرة.

ب. ثم يجعل يديه في وضعية التركيز، كما شرحناه في الفصل الثالث: اليدان ترتاحان في الحضن، وطرفا إبهام وسبّابة اليد اليمنى يلامسان طرفي إبهام وسبّابة اليد اليسرى مع ضمّ سائر الأصابع. يمدّ يديه إلى الأمام في هذا الوضع باتجاه المتلقي.

ج. والآن يبدأ بإرسال الطاقة العلاجية من بُعد، مع الاحتفاظ بصورة ذهنية إيجابية عن الشخص المعنيّ بالعلاج،

وفي هذه الأثناء يحرّك يديه ببطء على شكل دائرة واسعة باتجاه معاكس لحركة عقرب الساعة كأنه يرسم حجاباً واقياً حول الشخص.

د. يخفض يديه ويرتاح، ويحتفظ بالصورة الذهنية الإيجابية لبرهة إضافية.

٤ ـ علاج عن بُعد لتحقيق إنجاز

يستخدم هذا التمرين مبدأ اللولب الانقباضي لمساعدة شخص بعيد على تركيز طاقاته وتوحيدها؛ وتعزيز قدرته على تجاوز الصعاب وتحقيق أهدافه.



العلاج عن بُعد لتحقيق إنجاز: الحركة اللولبية



٤. أ ـ وضعية البداية.

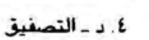


٤. ب ـ اللولب الكبير في البداية.



٤. ج ـ تقليص حجم اللولبين.





٤. د ـ التصفيق

أ ـ يجلس المعطي باتجاه الشخص الذي يحتاج إلى هذه المساعدة، ويبدأ الجلسة ويداه في وضعية التوحّد، ويهدّىء ذهنه بالتأمل، وينقّي الهالة حول جسمه، ويولّد الطاقة العلاجية وهو يتنفس بعمق وبوتيرة طبيعية.

ب ـ يمدّ ذراعيه نحو الشخص الذي يرغب في إرسال الطاقة العلاجية المركّزة إليه. يحرّك يديه نحو الخارج قليلاً كي يبدأ برسم لولب كبير بكل يد يتجه نحو الداخل.

ج ـ يكون المدار الأول للّولب كبيراً، ويتناقص تدريجياً بعد ذلك مع انقباض اللولب. عند الوصول إلى مركز اللولب تكون كل يد مائلة قليلاً كما يبدو في الرسم. أثناء هذه الحركة.

د ـ عندما يصل إلى مركز اللولب، يصفّق مرة واحدة صفقة حادة وواضحة. هذا يولّد شرارة من الطاقة تساعد القوة الدافعة الى تحقيق الإنجاز المرجوّ.

هـ ـ يكرّر المعطي الحركة اللولبية من ثلاث إلى خمس مرات، وفي كل مرة يُرنّم ترنيمة واحدة طويلة أثناء رسم اللولب، وينتهي في كل مرة بالتصفيق صفقة حادة واحدة على وسط اللولب.

و. يخفض يديه إلى حضنه، ويجلس بهدوء لبرهة ويرتاح.

إن التمارين في هذا الفصل هي بمثابة نماذج أولية لممارسة العلاج عن بُعد لمجموعة من الناس، وللذات والأصدقاء أو أفراد العائلة. وهذا النمط من العلاج يفتح المجال لإمكانيات عديدة للممارسة والدراسة، وابتكار تمارين جديدة ترتكز على هذه النماذج الأولية، وذلك لزيادة الإحساس بالسعادة والعافية لدى أشخاص أعزّاء على قلوبنا.

نحو المزيد من الدراسة

يساهم العلاج بالكف في إغناء حياتنا اليومية كممارسة علاجية وكوسيلة للدراسة وتطوير الذات. وفيما نحن نواصل استخدام المبادىء الأكثر بساطة في هذا المجال، هناك عدد من الأمور نستطيع القيام بها لتحسين ممارستنا وتعميق معرفتنا.

١) مراقبة الطبيعة والبشر نستطيع زيادة فهمنا للطاقة، وكيفية عملها وتدفّقها، من خلال مراقبة طبيعة البشر عن كثب. نلاحظ مثلاً نمو النبات، وحركة الريح والمطر والسُحب والطقس. والشمس والنجوم. ونلاحظ الحركات الدائرية أو اللولبية، بعضها عمودية وأخرى أفقية. ونلاحظ أيضاً أن أشياء مختلفة في الطبيعة تتفاعل وتؤثر بعضها على بعض، وندرك أن تحرّك الطاقة هو أساس كل ظاهرة.

وبطريقة مماثلة، نراقب تدفق الطاقة عند الناس. فهناك أنماط مختلفة لتدفق الطاقة تكمن في أساس طريقتنا في التحرّك والكلام والتعبير عن أنفسنا وتناول الطعام واتخاذ القرارات وغيرها. وهذه الأنماط تشبه كثيراً الأنماط التي نراها في الطبيعة. وكلما ازدادت مقدرتنا على ملاحظة الطاقة تحسنت إمكانياتنا في ممارسة العلاج بالكف.

٢) ملاحظة العلاج بالكف «الأوتوماتيكي» من المهم أن نلاحظ العلاج بالكف التلقائي الغريزي الذي نقوم به دائماً تقريباً، من دون تفكير. لنحاولْ أن نفهم لماذا نقوم بالأمور التالية:

* الارتكاز على المرفق الأيمن يدلّ على أن الجهة اليمنى من الرئة هي الأضعف وكذلك الجانب الأيمن من الدماغ.
* أثناء الجلوس، إذا وضع الشخص رجلاً فوق الأخرى، هذه الرجل تدلّ على الجانب الأضعف.
* شبك اليدين يدلّ على السعي من أجل التوازن والإحساس بالأمان والانسجام بين «الين» و«اليانج».
* وضع اليدين بشكل متقاطع يعني الدفاع والمزيد من الأمن.
* حكّ الأنف لإزالة الفائض من «الين» من الأنف يدلّ على الضعف وعلى فائض «الين» في القلب.
* الضرب برفق على الجبين أو حكّه لإزالة «الين» يدلّ على تمدّد زائد في الدماغ.
* إدارة الرأس حول الرقبة محاولة لحلحلة الركود في تدفق الطاقة.
* ضرب أو فرك الظهر أو جانب الجسم هو لإذابة الطاقة الراكدة. (لاحظ موضع النقطة).
* ضرب أصابع اليدين أو الرجلين برفق هو لتصريف فائض تدفق طاقة «الين» باتجاه المحيط.
* هزّ مناطق مركزية في الجسم كالركبتين هو لتصريف فائض طاقة «اليانج» باتجاه المركز.
* فرك الخدّين هو للتخلص من فائض طاقة «ين» في الرئتين.
* كتف أعلى من الأخرى، يدل على أن الرئة في ذلك الجانب متمدّدة.
* وضع اليدين على الفخذين محاولة لتثبيت التدفق السفلي للطاقة لتعزيز الثقة بالنفس.

وهكذا فإن كل تصرّف أو عادة في السلوك يدلّ على نمط في تدفق الطاقة، والعديد من هذه التصرفات يشتمل على استخدام عفوي لأيدينا من أجل تحقيق التوازن.

عندما ندرك ذلك يزداد فهمنا لكيفية عمل الطاقة.

٣) دراسات ووسائل لتطوير المعرفة نستطيع التوصّل إلى أفضل النتائج من العلاج بالكف عندما نكون في حالة جيدة على كافة المستويات - على المستوى الجسدي والذهني والروحي. ولتحقيق ذلك لا بدّ لنا من العناية والاهتمام المنتظمين بنمط عيشنا وغذائنا اليومي، ومواصلة القراءة والدراسة والممارسة بأساليب متعددة:

* أن نبدأ باتباع غذاء يومي جيد النوعية ونبقى عليه، كما أشرنا في مقدمة هذا الكتاب، بالاضافة إلى ممارسة الرياضة والتقيد بالعادات الصحية.
* أن نُحسن معرفة كيفية عمل طاقتي «الين» و«اليانج» كونها تساعد على فهم كافة نواحي حياتنا والممارسات العلاجية.
* أن ندرس تكوّن الأعضاء ومجاوراتها وعلاقاتها المكانية والنشاطات الأساسية التي تحدث في خلايا الجسم وأنسجته. علينا أن نتعلم موقع ووظيفة الأعضاء والغدد والعضلات والأعصاب الرئيسية وأجهزة الجسم.
* أن ندرس نظرية الطب الشرقي - مسارات الطاقة، النقاط، وتدفق كاي (Ki)، ونظرية التحوّل (Five Transformation Theory).
* إن التطوّر، على الصعيدين الذهني والروحي، مهمّ من خلال التأمّل والإيمان والدراسة واستبطان الذات. والتطوّر على الصعيد العاطفي مهمّ أيضاً. وقد تكون هناك فائدة كبيرة في هذا الإطار من طلب المشورة والاطّلاع على مقالات الدوريات ودراسات أخرى.

٤) ملاءمة العلاج بالكف مع الاحتياجات الفردية إن العلاج بالكف مثل الطبيعة المتغيرة والمتدفقة للطاقة نفسها، ليس فناً جامداً محدوداً بقوانين صارمة، بل يتغير ويتنوّع حسب احتياجات المعطي والمتلقي، وحسب تقلّبات الطقس والظروف، كما تتبدّل احتياجاتنا حسب ما تناولنا من طعام، وحسب الكلام الذي قلنا، وما قمنا به من أعمال.

إن المبادىء والتمارين التي يستعرضها هذا الكتاب تتوخّى توفير المعرفة والفهم الأساسيين لفن العلاج بالكف بحيث يمكن استخدامه على أساس يومي. ومع التدرّب واعتماد نمط عيش يتوافق والطبيعة نصبح أكثر انسجاماً مع طاقتنا وطاقة الآخرين. وتصبح ممارسة العلاج بالكف أكثر حدسية ومرونة ومكيّفة مع الظروف الفردية.

ربما تبدو التمارين التي قدّمناها في الفصول السابقة من هذا الكتاب بسيطة جداً وأولية، لكنها مع ذلك تحمل إمكانية الممارسة لسنوات عديدة. سوف يجد أشخاص كثيرون كفايتهم في هذه التمارين الأولية ولا يرون حاجة إلى استخدام أي تنويعات

لها أكثر تعقيداً. ومن جهة ثانية، سوف يسعى آخرون لتطبيق كل طريقة متاحة استعرضناها وسوف يواصلون البحث عن المزيد منها. وبعض الأشخاص سوف يستخدمون النظام والمبادىء الأساسية للعلاج بالكف من أجل ابتكار تنويعات وتمارين جديدة خاصة بهم.

ويعود لكل شخص تحديد مدى رغبته في ممارسة العلاج بالكف وجعله جزءاً من حياته. فإذا كان يسعى للعلاج الذاتي، أو لتطوير الذات أو لوعي الطاقة أو لإفادة أفراد العائلة والأصدقاء ـ فإننا نضع هذه المعرفة بين يديه ونتمنى أن يستفيد منها لينعم بالعافية والسعادة لسنوات طويلة. إنِّ العلاج بالكف هو طريقة من الطرق التي نستطيع بها أن نتواصل مع القوى العلاجية الحقيقية ـ الطاقات التي تتدفق علينا من الشمس والقمر والنجوم والأرض، وقوى الطبيعة التي تغذينا وتدعمنا كل يوم في مسيرة حياتنا.

السيرة الذاتية

ولد الدكتور يوسف علي البدر في الكويت في عام ١٩٥٠. ومنذ ١٩٧٨ صبّ اهتمامه في مجال الطب البديل والعلاج من غير أدوية، فنال شهادة الدكتوراه في العلوم الطبية من جامعة ستراثكلايد في اسكتلاندا، وحاز البورد العالمي والبورد الأمريكي للطب البديل، والبورد الأمريكي للمعالجين من غير أدوية. كما حصل كذلك على دبلومات في الطب الصيني، والشياتسو، وعلم الإيحاء، والتنويم المغنطيسي، وعلم الماكروبيوتيك (علم التغذية)، والعلاج بالطاقة، وعلم الفينج شوي (Feng Shui).

قام بعدة أبحاث في علاقة الغذاء بالأمراض، وبخاصة الأمراض السرطانية، وطرق علاجها بتغيير النمط الحياتي والغذائي. كما أجرى أبحاث عدة حول أمراض العظام، وحصل على براءة اختراع لمادة مماثلة لعظام الإنسان.

يكرِّس الدكتور البدر حياته المهنية حالياً في مجالين حيويين، أوّلهما علاج الأمراض وبخاصة السرطانية والنفسية بالطب البديل، والماكروبيوتيك، والعلاج بالطاقة، وذلك من خلال مركزه للاستشارات الغذائية والصحية. كما يعتبر أول دكتور عربي حصل على شهادة علاج الربو وأمراض الحساسية من دون أدوية على طريقة جيسري (Gesret)، بالإضافة إلى ممارسته للعلاج بالطب الجديد (New Medicine) الذي وضعه الطبيب الألماني ريكي هامر (Ryke Hamer)، والذي يعتمد في الأساس على حصر الأسباب النفسية للأمراض وبخاصة الأمراض السرطانية.

وأما الشق الثاني، فقد خصّصه لنقل العلوم والمعارف المتعلّقة بالحضارة الشرقية والغربية في مجال الاستطباب والعلاج من غير أدوية، وترجمتها إلى اللغة العربية، ليضعها بين أيدي القراء والمهتمين بهذه العلوم في العالم العربي، للانتفاع بها وإثراء المكتبة العربية بهذه العلوم التي بقيت مجهولة في عالمنا العربي لفترة

طويلة. ويهدف دعم ونشر هذا النوع من العلوم والتشجيع على ممارسته والاستفادة منه في المنطقة، قام الدكتور يوسف البدر بإنشاء معهد أكاديمية الطب التكميلي، حيث يتم تقديم دبلوم الطب التكميلي للممارسين، كما يقدِّم دورات في مختلف مجالات الطب البديل، وذلك لمختلف شرائح المجتمع من العامّة والمتخصصين في هذه المجالات.

مركز الدكتور يوسف للاستشارات الغذائية والصحية

الكويت - مجمع المهلب - الطابق الأول - رقم ١٤

هـ: ٢٦٦١٠٧٩ - ٩٦٥/٢٦٦١٠٨٩ - ٩٦٥

http://www.dyousef.com

E-mail: info@dyousef.com

عيادة السرطان

www.cancernetclinic.com

معهد أكاديمية الطب التكميلي

www.acmikt.com

مركز طب الطاقة

www.medicine21century.com

الفهرس

مكتبة الطب البديل

تضم «مكتبة الطب البديل»، التي تصدرها شركة المطبوعات للتوزيع والنشر (لبنان) بالتعاون مع الدكتور يوسف البدر، الذي حصل على حقوق الترجمة والنشر لأعمال أهم واضعي أسس هذا العلم، الذين كان لهم الفضل الأكبر في نشره في جميع البلدان الغربية.

ولقد قام الدكتور يوسف البدر بترجمة هذه الكتب بلغة عربية سليمة ومبسطة تكون بمتناول جميع القراء وقام بالتعديل عليها وتطويعها لتتلاءم وبيئتنا الإسلامية وثقافتنا العربية كما أضاف إليها دراسات علمية ومفاهيم صحية جديدة. ولقد تعاون معه فريق من المترجمين والأخصائيين اللغويين ذوي التجربة الطويلة في هذا المجال .

وقد سعت شركة المطبوعات والدكتور يوسف البدر من خلال إصدارهما لهذه السلسلة، أن يوفرا للقارئ العربي مجموعة من الكتب والدراسات الأصلية، التي تغطي مختلف جوانب هذا العلم.

كما أولت الشركة اهتمامها بالجوانب الفنية للكتب، من حيث الإخراج، والطباعة وتصميم الأغلفة، لتصدر في أجمل حلة.

سلسلة «مكتبة الطب البديل» موسوعة غنية تسد ثغرة كبيرة في المكتبة العربية، وزاد لكل قارئ.

صدر

- العلاج بالكف
  الطاقة في أطراف أصابعك

سيصدر

- اكتشف الطب التجانسي
- المعالجة بالعطور
- مساج الشياتشو للأم الحامل وللأطفال الرضع
- التدليك الدائم



د. يوسف البدر

هذا الكتاب

يستعرض طُرقاً بسيطة وواضحة وآمنة للعلاج بالكفّ، يستطيعُ أيٌّ منّا اتّباعها بغية الحفاظ على جسمه سليماً وعقله منفتحاً وذهنه متّقداً، وتعميم مثل هذه الفائدة، من ثَمَّ، على المحيطين به.

إن اتّباع هذا العلاج الطبيعي الذي دَرَج عليه الإنسان منذ مئات السنين، واستخدمه في أنحاء شتّى من المعمورة، يجسّد طرق إرسال الطاقة عبر الكفّين لمساعدة الذات والآخرين.

الطاقة تتدفق في جسم كل إنسان ومن اليسير هنا تعلّمها والإلمام بها، لكي ننعم بالصحة وندرك السعادة. وتتدرج في هذا الكتاب أساليب عملية تصلح لكل يوم للتعامل مع تلك الطاقة والإفادة منها قدر المستطاع، وتتمثل في مجموعة من التمارين الهادئة والتأمليّة، وفي طرق للاسترخاء والتنشيط، وحل المشكلات.

قد يبدو العلاج بالكفّ للوهلة الأولى أمراً غريباً وأقرب إلى الخيال. لكنه حقيقة أثبتتها الوقائع والتجارب والنتائج المذهلة التي حققها.

> « الطاقة الحيوية منبعُ التفكير والركيز.
> نحن نتحرّك ونفكّر بحدود ما نتخيّل ليس إلا.
> ما نفترضه ونتوقّعه أو نصدّقه، هو انعكاس لتجاربنا وتجسيد لها.
> لكن متى وسّعنا مداركنا وإيماننا بقدرة الله على ما يمكن أن يحدث، استطعنا أن نغيّر تجاربنا الحياتيّة».

شارع جان دارك - بناية الوهاد
ص.ب. : ٨٣٧٥ - بيروت - لبنان
تلفون: ٩٦١ ١ ٣٥٠٧٢٢+
تلفون + فاكس: ٣٤٢٠٠٥ - ٣٥٣٠٠٠ ١ ١
tradebooks@all-prints.com
www.all-prints.com



شركة المطبوعات للتوزيع والنشر